

# KSIĄŻKA KUCHARSKA



Ogólnopolski Projekt Kulinaryny

„Fantazje kulinarne”





*Drogie kuchmistrzynie i drodzy kuchmistrzowie!*

*Wspaniałe szefowe kuchni i rewelacyjni szefowie kuchni!*

*Kucharki i kucharze!*

*Mali i duzi!*

*Dziękujemy Wam za podzielenie się z nami swoimi ulubionymi przepisami na dania i desery, które nie tylko pięknie wyglądają, ale też i pysznie smakują! Dzięki Wam, nasza książka jest kolorowa i pełna smakołyków! Wszystkie Wasze przepisy są wspaniałe i wyjątkowe – tak jak Wy!*

*Dziękujemy też wszystkim Nauczycielkom i Nauczycielom przedszkoli za wzięcie udziału w naszym projekcie! Bez Waszych zgłoszeń, zaangażowania i ogromnej pracy ta książka by nie powstała!*

*Dziękujemy też Rodzicom za ich pomoc w przygotowaniu przepisów oraz naukę zdrowych nawyków żywieniowych przez zabawę, jaką jest gotowanie! Dzięki Wam, dzieci mogły spędzić z Wami trochę czasu, którego tak bardzo nam wszystkim brakuje i nauczyć się czegoś zupełnie nowego!*

*Mamy nadzieję, że nasz projekt sprawił Wam radość, satysfakcję i miło spędziliście czas.*

*Jesteśmy pewne, że wśród tych wszystkich dzieci, które nadesłały swoje przepisy jest kucharz, którego zobaczymy w MasterChefie ☺☺☺*

*Trzymajcie kciuki, aby to nie była nasza ostatnia wspólna przygoda.*

**Gotujcie zdrowo!**

**Dziękujemy kolorowo!!!**

*Justyna Borek  
Izabela Czuba  
Paulina Pawlak*



## **Autorami książki kucharskiej są dzieci i nauczyciele z poniższych placówek:**

1. Przedszkole nr 287 „Piotrusia Pana” w Warszawie
2. Przedszkole nr 346 „Pod Kasztanem” w Warszawie
3. Przedszkole nr 272 im. „Misia Uszatka” w Warszawie
4. Przedszkole nr 60 w Warszawie
5. Przedszkole nr 155 „Roztańczona kraina” w Warszawie
6. Przedszkole nr 106 w Warszawie
7. Przedszkole nr 371 w Warszawie
8. Przedszkole nr 370 w Warszawie
9. Przedszkole nr 28 w Warszawie
10. Przedszkole nr 35 w Lublinie
11. Przedszkole nr 103 w Warszawie
12. Przedszkole nr 90 w Warszawie
13. Przedszkole Miejskie nr 31 w Olsztynie
14. Przedszkole nr 230 „Kolorowy Zakątek” w Warszawie
15. Miejskie Przedszkole nr 21 im. Wesołej Ludwiczki  
w Katowicach
16. Przedszkole nr 75 w Lublinie
17. Miejskie Przedszkole nr 78 w Katowicach
18. Przedszkole nr 150 „Przystanek uśmiechu” w Warszawie
19. Miejskie Przedszkole nr 20 w Katowicach
20. Miejskie Przedszkole nr 25 w Rudzie Śląskiej
21. Przedszkole nr 69 w Lublinie
22. Przedszkole Specjalne nr 249 w Warszawie
23. Przedszkole nr 406 w Warszawie
24. Przedszkole nr 214 im. Janiny Krzemińskiej w Warszawie
25. Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 65 „Tarchominek”  
w Warszawie
26. Przedszkole nr 78 w Warszawie
27. Przedszkole nr 54 w Lublinie
28. Przedszkole nr 50 w Lublinie
29. Miejskie Przedszkole nr 20 im. Słonecznej Doliny w Rudzie Śląskiej
30. Przedszkole Miejskie nr 6 Tęczowa Szóstka w Legionowie
31. Przedszkole nr 49 w Lublinie
32. Przedszkole nr 34 w Lublinie
33. Przedszkole nr 25 w Warszawie
34. Miejskie nr 23 w Olsztynie
35. Miejskie Przedszkole nr 22 w Siedlcach

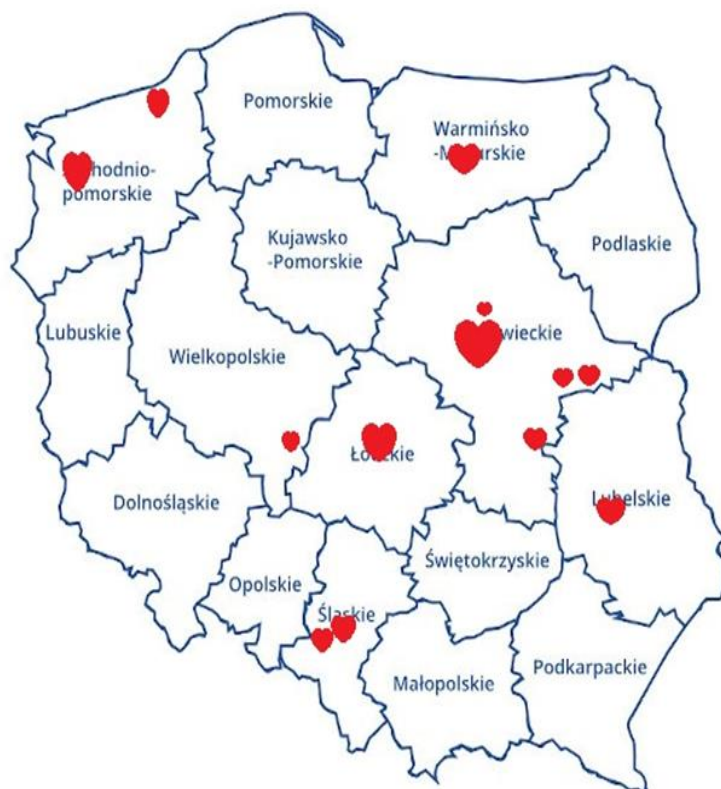


36. Przedszkole nr 20 w Koszalinie
37. Oddziały Przedszkolne w Publicznej Szkole Podstawowej nr 4 im. Jana Pawła II w Kozienicach
38. Przedszkole nr 119 „W zielonym ogrodzie” w Warszawie
39. Przedszkole nr 25 w Lublinie
40. Przedszkole nr 331 „u Słonia Szczęściarza” w Warszawie
41. Przedszkole Publiczne nr 20 w Szczecinie
42. Miejskie Przedszkole nr 99 w Katowicach
43. Przedszkole Miejskie nr 8 w Olsztynie
44. Przedszkole nr 179 w Warszawie
45. Miejskie Przedszkole nr 6 w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 5 w Katowicach
46. Publiczne Przedszkole nr 2 w Kozienicach
47. Przedszkole nr 94 „Kraina Słonecznych Marzeń” w Warszawie
48. Miejskie Przedszkole nr 15 w Siedlcach
49. Przedszkole Publiczne nr 33 „Koniczynka” w Szczecinie
50. Przedszkole Miejskie nr 174 w Łodzi
51. Przedszkole nr 154 w Łodzi
52. Przedszkole Miejskie nr 5 w Łodzi
53. Przedszkole Miejskie nr 77 w Łodzi
54. Przedszkole Miejskie nr 14 dla Dzieci z cukrzycą w Łodzi
55. Przedszkole Miejskie nr 131 w Łodzi
56. Przedszkole nr 435 w Warszawie
57. Przedszkole nr 5 w Lublinie
58. Przedszkole nr 159 w Łodzi
59. Środowiskowa Placówka Edukacyjno- Wychowawcza nr 1 w Szczecinie
60. Przedszkole nr 71 w Warszawie
61. Niepubliczne Przedszkole „Bajkowa wyspa” w Pruszyńcu Pieńki
62. Przedszkole Miejskie nr 152 w Łodzi
63. Przedszkole Miejskie nr 141 w Łodzi
64. Przedszkole nr 429 „Jesiennych liści” w Warszawie
65. Publiczne Przedszkole nr 30 im. Krasnala Hałabały w Kaliszu





Warszawa - 26 placówek  
Lublin - 9 placówek  
Olsztyn - 3 placówki  
Katowice - 5 placówek  
Ruda Śląska - 2 placówki  
Legionowo - 1 placówka  
Śiedlec - 2 placówki  
Rozalin - 1 placówka  
Rozaniec - 2 placówki  
Szczecin - 3 placówki  
Łódź - 9 placówek  
Pruszyń Picíki - 1 placówka  
Kalisz - 1 placówka



*W Ogólnopolskim Projekcie Kulinarnym*

*„Fantazje kulinarne”*

*wzięło udział 65 placówek z całej Polski.*





KREM Z

KUKURYDZY  
Z  
PAPRYKĄ



Przedszkole nr 49  
w Lublinie

### PRZYGOTOWY:

4 kolby kukurydzy  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
50 ml oleju  
1 łyżka słodkiej papryki  
200 ml śmietanki 30%  
500 ml wody  
pieprz, sól

### DODATKI:

matka pietruszki  
1 torebka kukurydzy  
prarobnej


### WYKONANIE:

Kolby kukurydzy oczyszczamy z liści i ptuczemy pod zimną wodą. Stawiamy je płomiu na desce do krojenia, otrąmy nożem okrawamy ziarnka kukurydzy. Cebulę kroimy w kostkę a czosnek w plasterki. Smazymy je na oleju razem ze słodką papryką. Doprawiamy ziarnka kukurydzy i jeszcze chwilę smazymy. Całość zalewamy śmietanką i wodą. Gotujemy 20 minut a następnie blendujemy na gładką masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Opcjonalnie kilka kropli soku z cytryny lub limonki.

Pałcie użać!

# KREM Z CUKINI



 **Krem z cukini**

Przebij cebulę  
I czosnku zębek  
To na początek

Włożyć na patelnię  
I smażyć na maśle


Chocąc uniknąć przypalenia  
Mieszać, mieszać lecz nie od niechcenia

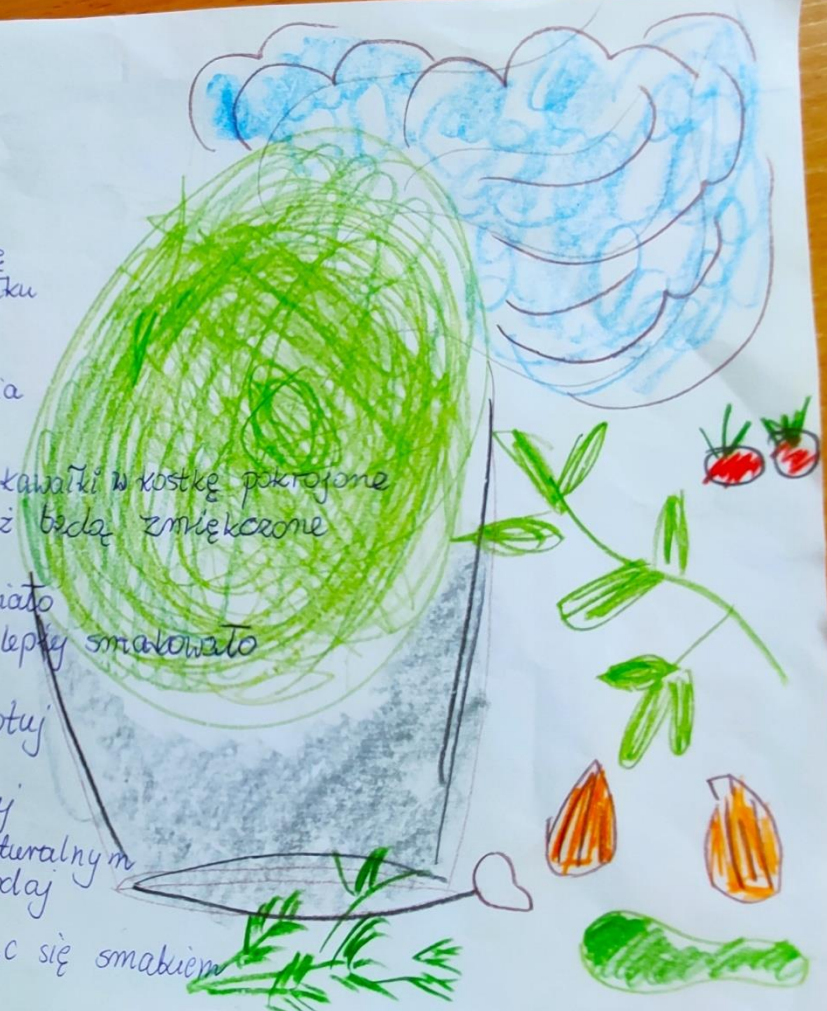
Dodać olej, cukini kawałki w kostkę pokrojone  
Mieszać, mieszać aż będą zmiękczone

Włożyć mieszankę do garnka śmietano  
Zalać wywarem (lub rosółem) by lepiej smaczowało

Gotuj, gotuj, gotuj

Po 15 minutach soli i pieprzu dodać  
Na koniec zupę z jogurtem naturalnym  
podaj

 Jedz powoli... delektując się smakiem  
Jakub G. Misie



Przedszkole nr 106 w Warszawie

# ZUPA JARZYNOWA Z KULKAMI MOCY

## Kulki mocy:

200g mielonej szynki  
1 jajko z kurnika dziadka Zygmunta  
2 łyżki mąki pszennej  
1 łyżka maki ziemniaczanej  
1 łyżka bułki własnoręcznie utartej  
„Vegeta” własnej roboty z warzyw  
z ogródka babci Jadzi i babci Ali  
mąka do obtoczenia kulek

## Pomocnicze składniki zupy:

mieszanka warzywna wiosenna mrożona  
lub świeże warzywa: marchew, brukselka,  
fasolka szparagowa, groszek, kalafior, brokuł  
3 średnie ziemniaki  
2 gałązki selera naciowego  
50-100 ml śmietanki 18%  
1 łyżka startego parmezanu  
przyprawy: kurkuma, domowa „Vegeta”, gałka muszkatołowa, liście laurowe,  
ziele angielskie, suszony czosnek, suszone ziarenka kopru zebrane latem  
w ogródku babci Jadzi



## **PRZEPIS**

W garnku zagotować wodę z przyprawami i gałązkami selera naciowego. W misce wymieszać wszystkie składniki kulek MOCY i uformować małe kulki, obtoczyć w mące i wrzucić do wrzątku z przyprawami.

Gotować kilka minut, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, a po kolejnych kilku minutach pozostałe warzywa. Gdy ziemniaki i pozostałe warzywa będą miękkie dodać śmietankę, tarty parmezan i jeśli trzeba dodatkową szczyptę gałki muszkatołowej.

**Smacznego!**

**Przedszkole Miejskie Nr 31 w Olsztynie**

# Chłodnik litewski z botwinki

## Składniki:

1 pęczek botwinki, 200ml wody, ½ pęczka koperku, 1 pęczek szczypiorku, sól, pieprz, cukier, 2 łyżki oku z cytryny, 2-3 ogórki, 400g jogurtu naturalnego, 400g kefiru, 0,5 l maślanek, 1 pęczek rzodkiewki

## PRZEPIS:

### Sposób przygotowania:

Botwinę poszatkuj. Ogórki i rzodkiewki zetrzyj na jarzynowej tarce. Posiekaj koperek, szczypiorek. Do garnka wlej 200 ml wody, dodaj posiekaną botwinę, 1 łyżeczkę soli i 1 łyżeczkę cukru. Kiedy woda się zagotuje, przykryj pokrywką i podgrzewaj na małym ogniu 3 minuty. Po tym czasie podgotowaną botwinę odstaw do wystudzenia. Ogórki posyp 1/2 łyżeczki soli, odstaw na 10 minut, aż zmiękną i puszczą wodę. Kiedy to zrobią odciśnij je. Do ostudzonej botwinki dodaj jogurt, maślanek i kefir. Następnie dodaj resztę składników: ogórek, rzodkiewkę, koperek i szczypiorek. Dopraw do smaku solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny.



**Przedszkole nr 54 w Lublinie**

# Zupa pomidorowa babci Ani

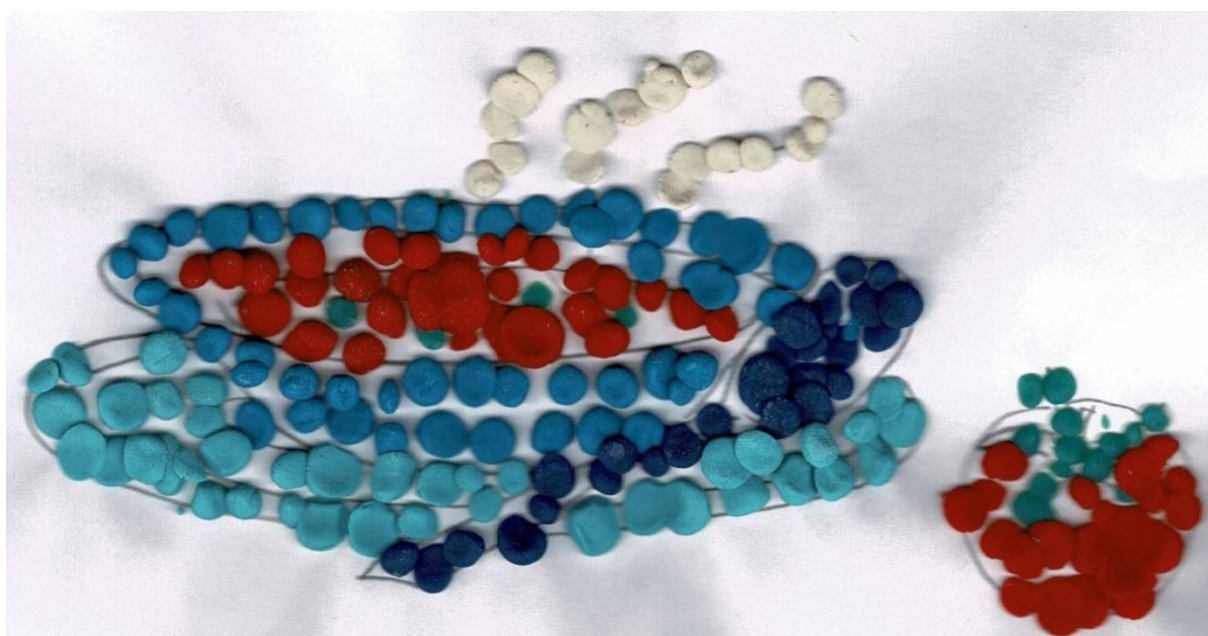
Składniki:

- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera,
- 4 pomidory- bardzo słodkie,
- mięso z indyka bądź kurczaka ekologicznego,
- por (dodajemy kawałek, bo nie każdy go lubi, ale jest bardzo zdrowy, więc warto),
- ząbek czosnku,
- kawałek cebulki,



*Z włoszczyzny i mięsa gotujemy wywar. Na patelni dusimy pomidory z odrobiną masła, soli, cukru i pieprzu. Do gotowego wywaru dodajemy pomidory. Wyciągamy mięso i wszystkie warzywa dokładnie miksujemy. Doprawiamy solą. Gotową zupę podajemy z ulubionym maronem lub ryżem.*

**Smacznego!!**



# Zalewajka tatusia

## Składniki:

- ziemniaki pokrojone w kostkę
- kiełbasa pokrojona w kostkę
- cebula
- czosnek
- kwaśna śmietana
- sok z  $\frac{1}{2}$  cytryny
- koperek
- liść laurowy, ziele angielskie
- pieprz i sól do smaku



## PRZEPIS:

1. Zagotować wodę.
2. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i kiełbasę.
3. Dodać cebulę i czosnek.
4. Dodać przyprawę.
5. Gotować do miękkości.
6. Doprawić śmietaną i sokiem z cytryny.
7. Sól i pieprz do smaku.
8. Posypać świeżym koperkiem.

Przedszkole nr 370 w Warszawie





# ZUPA POMIDOROWA ZE ŚWIDERKAMI

**Składniki:** mięso: porcja rosolowa lub 2 skrzydetka; warzywna (por, seler, marchewka, pietruszka), cebula; przyprawy: liść laurowy x2, ziele angielskie x2, bazylia, oregano; koncentrat pomidorowy lub passata, suszone pomidory, śmietana 30%, makaron świderki ugotowany wg przepisu na opakowaniu, natka pietruszki

## WYKONANIE:

1. Do garnka wlewamy zimną wodę i wkładamy mięso. Przed zapotowaniem wyjmujemy szumawiny (bucze bratko)
2. Wrzucamy obraną, wstążkową, cebulę, liść i ziele angielskie. Gotujemy do miękkości warzyw. Wyjmujemy pora i cebulę.
3. Dodajemy suszone pomidory (3-4 sztuki), bazylię i oregano <sup>i koncentrat</sup>. Gotujemy ok. 10 minut. Po tym czasie blendujemy. Jeśli jest zbyt gęsta, można dolać wody, w której gotowaliśmy makaron.
4. Dodajemy śmietankę (1-2 łyżki) i zapotawiamy.
5. Podajemy z makaronem, ozdabiamy pokrojoną natką pietruszki.

**Przedszkole nr 69 w Lublinie**

# *Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami*

## **Składniki:**

*2 marchewki średnie, 1 pietruszka, mały kawałek selera,  
kawałek pora (biała część), 1 kalarepa, 2 garście brukselki,  
1 mała cukinia, 1 łyżka bulionu drobiowego ze słoika, sól,  
pieprz, 1 bagietka czosnkowa*

## **PRZEPIS:**

*Warzywa kroimy w kostkę. Do garnka z wodą wrzucamy marchewkę, pietruszkę i seler, por i gotujemy do momentu, aż warzywa będą miękkie. Dodajemy kalarepę, brukselkę, cukinię i bulion drobiowy.*

*Jak wszystkie warzywa będą miękkie doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Blendujemy. Bagietkę czosnkową kroimy na kawałki, opiekamy w piekarniku 10 minut.*



**Przedszkole nr 287 „Piotrusia Pana” w Warszawie**



## Rosół Dawida

*Składniki:*

*Kurczak wiejski  
Włoszczyzna (marchewka, pietruszka  
korzeń i natka, seler, por,  
opalona cebulka, 2-3 liście kapusty)  
Przyprawy (ziele angielskie 2-3 szt.,  
pieprz czarny ziarnisty 5-6 szt.,  
liść laurowy, sól do smaku)  
Makaron*

### PRZEPIS

Do garnka z wodą włożyć poporcjowane mięso i postawić na średniej mocy palnika. Ziele angielskie, pieprz oraz liść laurowy utrzeć w moździerzu na pył i dodać do garnka. Posolić. Obrąć, umyć i pokroić włoszczyznę – dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować około 2-3 godz. na „wolnym ogniu”. Podawać z makaronem i natka pietruszki.



Przedszkole Miejskie nr 23 w Olsztynie

# ZUPA KREM Z PORA

## Składniki

2 duże pory ( białe części)  
2-3 ziemniaki  
ok 1 litr bulionu  
śmietanka 18 %  
szczypta soli ,gałki muszkatołowej  
2 łyżki masła  
płatki kukurydziane lub małe grzanki

## Sposób przygotowania

Gromadzimy wszystkie niezbędne składniki na zupę , narzędzia kuchenne oraz naczynia. Zachęcamy dziecko do wspólnego gotowania pozwalając mu na samodzielne działanie pod okiem rodzica. Dziecko myje przygotowane pory odsłaniając listki tak aby pozbyć się nieczystości oraz obrane ziemniaki. Umyte pory układa na desce do krojenia i ostrożnie pod okiem rodzica kroi je w plastry. Obrane ziemniaki dorosły kroi w kostkę i przekłada do miski . W dużym garnku dziecko umieszcza masło , które rodzic podgrzewa na małym ogniu a następnie wrzuca na tłuszcz pokrojone pory na kilka chwil aby się zeszkliły Teraz możemy wrzucić pokrojone ziemniaki, szczyptę soli i gałki muszkatołowej i zalać wszystko bulionem . Zupkę gotujemy na małym ogniu aż warzywa będą miękkie . Zdejmujemy garnek z ognia, dodajemy śmietankę i miksujemy za pomocą blendera na delikatny krem. Zupkę przelewamy do wazy. Prosimy dziecko o nakrycie stołu, rozłożenie naczuń i łyżek. Każdy nalewa sobie zupkę –krem do miseczek , a na wierzch jako dodatek dodaje płatki kukurydziane lub grzanki.

**SMACZNEGO!**



**Przedszkole nr 34 w Lublinie**

# Szaszłyki z indyka

## Składniki:

3 kolorowe papryki, 1 czerwona cebula, 1 cukinia, 300g filetu z indyka



## PRZEPIS:

Marynata do mięsa (50 ml jogurtu greckiego+1 łyżka musztardy+1 łyżka oliwy + 1 szczypta mielonej kolendry+2 łyżki soku z cytryny-wymieszać)

Przyprawy: cząber suszony, 1 wyciśnięty ząbek czosnku, sól kłodawska, pieprz ziołowy

Warzywa pokrój w większą kostkę, wrzuc do miseczki z zalej oliwą. Dodaj czosnek, cząber, pieprz i sól. Dokładnie wymieszaj.

Indyka pokrój w grubszą kostkę i zamarynuj. Zostaw w lodówce na 20 minut. Na patyczki do szaszłyków nabijaj kolejno kawałki indyka, papryki, cebuli, cukinii itd. Zawień szaszłyki w papier do pieczenia jak cukierki. Piecz na grillu lub w piekarniku w temperaturze 200 °C 15-20 minut. Podawaj z sałatką z pomidorami i gruszką.

## Sałatka z pomidorami i gruszką:

3 duże dojrzałe pomidory lub 350 g pomidorków koktajlowych

100 g miks sałat

1 twarda gruszka

1 pęczek natki pietruszki

Dressing: 1 łyżka oleju+2 łyżki posiekanej świeżej bazylii+1 łyżka ksylitolu (opcjonalnie miodu) +sok z cytryny-dokładnie wymieszaj składniki

Warzywa pokrój w kosteczkę, natkę posiekaj, gruszkę pokrój i pokrop sokiem cytryny.

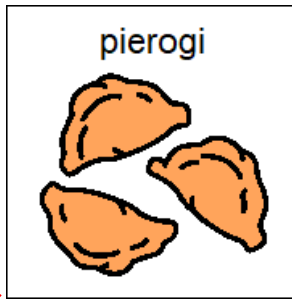
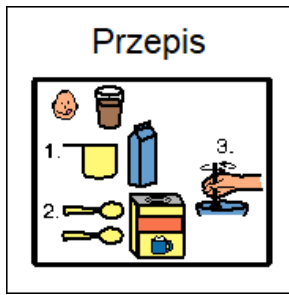
Składniki wymieszaj.

Dodaj mix sałat i polej dressingiem.

Można podawać z pełnoziarnistą kaszą kus-kus (50 g kaszy zalej wrzątkiem i przypraw ziołem prowansalskim i solą).

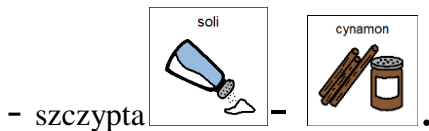
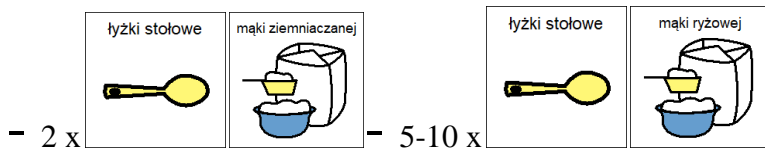


**Przedszkole Miejskie nr 14 „Dla dzieci z cukrzycą” w Łodzi**

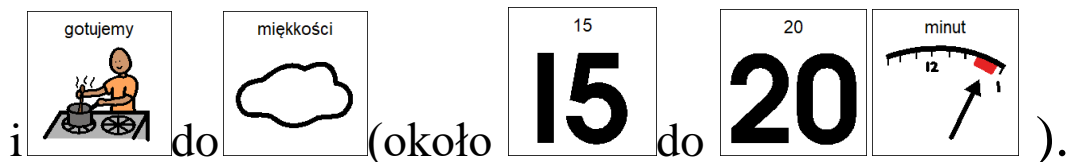


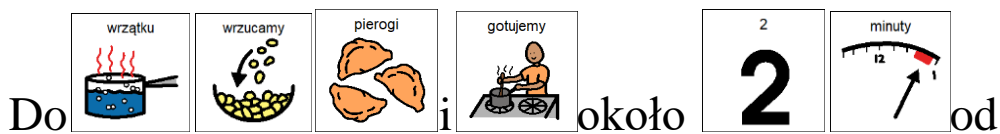
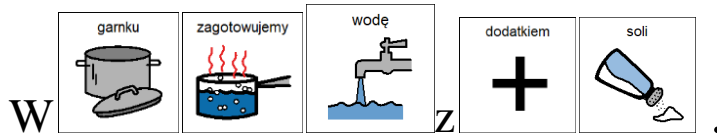
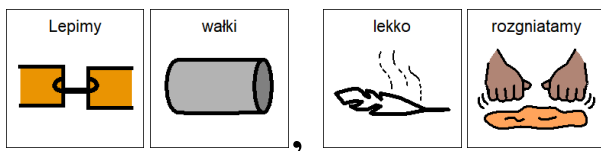
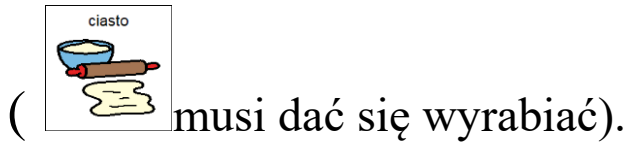
na leniwe z

## Składniki :

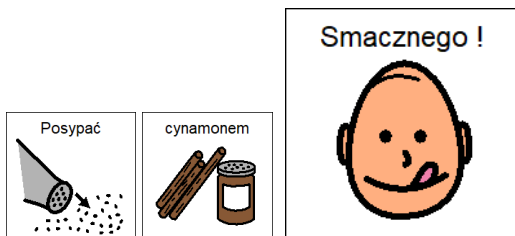


## Wykonanie:





wypłynięcia.



## Makaron z pesto z marchewki

### Składniki:

- 4 marchewki
- pełna łyżka ziaren słonecznika
- pół łyżki pestek dyni
- spory ząbek czosnku
- łyżka posiekanej natki pietruszki
- 120 g dowolnego makaronu
- 3 łyżki oliwy extra virgin
- sól i świeżo zmielony pieprz

### Przygotowanie:

1. Marchewki umyj, obierz i pokrój na mniejsze części. Zalej lekko osoloną wodą i gotuj do miękkości. W tym czasie pestki słonecznika i dyni zarumień na suchej patelni.
2. Czosnek i natkę drobno posiekaj.
3. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie.
4. Marchew odsącz zostawiając pół szklanki wody. Przełóż do kielicha blendera. Dodaj czosnek, pestki i natkę (opcjonalnie zostaw trochę pestek i natki do dekoracji). Dopraw wedle uznania solą i świeżo zmielonym pieprzem. Zblenduj, dolewając w międzyczasie ciekłą oliwę. Na koniec dodaj tyle wody pozostałej po gotowaniu marchewki by uzyskać pożądaną konsystencję.
5. Podawaj z ugotowanym makaronem i opcjonalnie posyp resztą ziaren i natką pietruszki.

MNIAM

MNIAM

**Niepubliczne Przedszkole „Bajkowa Wyspa”  
w Pruszyńcu Pieńkach**



# PIZZA

## **Składniki:**

*2 szklanki mąki pszennej, 15g drożdży, około  $\frac{3}{4}$  szklanki letniej wody, 3 łyżki oliwy, 1 płaska łyżeczka cukru, spora szczypta soli, szczypta suszonego oregano albo ziół prowansalskich*



## **PRZEPIS:**

Drożdże pokruszyć do niedużego garnuszka, posypać cukrem, a po 1-2 minutach wymieszać z połowa ciepłej wody i 1 łyżką mąki. Odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut, aż rozczyń podrośnie.

Resztę mąki przesiać do miski, dodać podrośnięty rozczyń, sól, oregano, oliwę i resztę wody. Wymieszać wszystko razem i zagniatą ciasto przez kilkanaście minut, aż będzie gładkie i lśniące (w razie potrzeby można dodać więcej wody).

Uformować kulę, miskę przykryć ściereczką i odstawić na ok. 45min. w ciepłe miejsce. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto podzielić na 2 równe porcje.

Każdą rozwałkować na okrąg, posypując mąką. Na pizzy ułożyć ulubione dodatki. Piec w najwyższej możliwej temperaturze piekarnika przez kilkanaście minut, aż ciasto lekko się zarumieni.

**Przedszkole nr 179 „Pozytywka”  
w Warszawie**



# ***Nugetsy z frytkami i ogórkami***

***Pokrojony i przyprawiony filet z kurczaka,  
obtoczyć w rozbełtanym jajku oraz  
rozdrobionych płatkach kukurydzianych, smażyć  
na złoty kolor. Podawać z pociętymi w plasterki  
ogórkiem i frytkami.***



**Miejskie Przedszkole nr 6  
w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 5 w Katowicach**

# **MAKARON Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI**

## ***Składniki:***

*100g makaronu, 80g świeżego szpinaku, 350g filetu świeżego łososia, ½ łyżeczki suszonego oregano, 1 łyżka masła + 1 łyżka oliwy ekstra, 2 ząbki czosnku, 100ml śmietanki 30%, 6 kawałków suszonych pomidorów z zalewy, opcjonalnie: tarty parmezan*

## **PRZEPIS:**

Makaron ugotować w osolonej wodzie. szpinak opłukać i osuszyć. odciąć skórę z łososia, pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i suszonym oregano. na dużej patelni roztopić masło z oliwą, dodać starte ząbki czosnku i chwilę podsmażać mieszając drewniana łyżką. Dodać łososia i delikatnie obsmażyć go z każdej strony. Wlać śmietankę i zagotować. Dodać pokrojone suszone pomidory, doprawić solą i pieprzem. Makaron odcedzić i włożyć powrotem do garnka, postawić na małym ogniu. Dodać szpinak i wymieszać, następnie dodać zawartość patelni i delikatnie wszystko przemieszać. Wyłożyć do talerzy i posypać opcjonalnie tartym parmezanem.



***Miejskie Przedszkole nr 15 w Siedlcach***

## ***Kotleciki drobiowe w serowej panierce podane w towarzystwie tymiankowych buraków i opiekanych na złoto ziemniaczków***

1. Buraki myjemy i zawijamy w folię aluminiową, nie obieramy ze skórki. Pieczemy w piekarniku przez 3h w 180°C. Następnie dajemy im wystygnąć, obieramy, kroimy w kostkę i zalewamy sosem winegret z tymiankiem (2 łyżeczki musztardy dijon, 2 łyżeczki octu z białego wina, 2 posiekane drobno ząbki czosnku, 4 łyżeczki oleju, pół pęczka posiekanego świeżego tymianku).
2. Ziemniaki obieramy i wrzucamy do piekarnika na 1h (180°C).
3. W międzyczasie przygotowujemy kotlety: kroimy pierś kurczaka na cienkie kotlety, obtaczamy w jajku i panierce (bułka tarta, ser corregio, ulubione przyprawy np. gyros), smażymy na złoty kolor.
4. Podajemy i zajadamy aż się uszy trzęsą 😊



**Przedszkole nr 28 w Warszawie**

# SPAGHETTI PO BOLOŃSKU

## Składniki:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 1 marchew, pokrojona w kostkę
- 225g cielęciny lub kurczaka lub indyka
- 285g śliwkowych pomidorów posiekanych
- kilka listków świeżej bazylii, posiekanych
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 450g makaronu spaghetti
- ser parmezan



## PRZEPIS

Na rozgrzane w dużym rondlu 2 łyżki oliwy wrzucić czosnek, cebulę i marchew.

Smażyć 6 minut.

Dodać mieloną cielęcinę lub kurczaka lub indyka. Smażyć na średnim ogniu 12 minut na brązowy kolor.

Dodać pomidory, bazylię i koncentrat. Dusić 4 minuty doprawić do smaku solą i pieprzem. Przykryć i pozostawić na wolnym ogniu mniej więcej 30 minut.

Zdjąć przykrywkę, zamieszać i dusić jeszcze 15 minut.

W tym czasie w dużym rondlu zagotować lekko osoloną wodę. Wrzucić makaron i wlać pozostałą oliwę, gotować na półmiętko około 12 minut. Odcedzić i przełożyć na półmisek. Polać sosem i wymieszać. Można posypać parmezanem.

**Przedszkole Miejskie nr 152 w Łodzi**



# MAKARON ZE SZPINAKIEM, SEREM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

1. Makaronu pełnoziarnisty 1 opakowanie
2. 1 porcja szpinak mrożony
3. 1 cebula
4. 2 ząbki czosnku
5. 1/2 kostki sera typu FETA
6. 6 kawałków suszonych pomidorów

Sposób przygotowania:

1. Makaronu gotujemy al. dente
2. Podsmażamy cebulę na maśle
3. Do cebulki dodajemy mrożony szpinak i czosnek, gotujemy
4. Ser feta kładziemy na kostki, posiekamy suszone na mniejsze kawałki i dodajemy do szpinaku
5. Delikatnie łączymy wszystkie składniki
6. Podgrzewamy przez 10 minut, mieszając
7. Przygotowany szpinak łączymy z makaronem



SMACZNEGO ŻYCZA  
LILA ZRODZINA



Przedszkole nr 50 w Lublinie

# Placki z dyni

## PLACKI Z DYNI

**Składniki:** dynia hokkaido, 2 jajka, 2/3 szklanki mąki

0,5 łyżeczki: cynamon, kurkuma, imbir

sól, pieprz do smaku, olej kokosowy

### Przygotowanie:

Dynię przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce.

Roztrzepać 2 jajka w całości.

Do miski ze startą dynią dodać: roztrzepane jajka, mąkę, przyprawy

( cynamon, kurkuma, imbir), sól, pieprz do smaku a następnie wymieszać.

Na patelni rozgrzać olej kokosowy i smażyć placki z masy dyniowej.

Smacznego 😊



**Przedszkole nr 90 w Warszawie**



# Jajka faszerowane pieczarkami

## Składniki:

- 5 szt. jajek
- 2 łyżki majonezu
- 5 szt. pieczarek
- natka pietruszki
- szczypta pieprzu czarnego mielonego
- 1 łyżko oleju



## Przygotowanie:

1. Jajka gotujemy na twardo, studujemy, obieramy. Kroimy wzdłuż na pół i wyjmujemy żółtka. Żółtka siekamy.
2. Pieczarka siekamy i smażymy na rozgrzanym tłuszczu. Doprawiamy do smaku.
3. Podsmażone pieczarki przekładamy do miseczki i łączymy z żółtkami, majonezem i posiekaną natką.
4. Wszystkie składniki mieszamy dokładnie a następnie napelnamy przygotowanym farszem wydłużone wcześniej połówki jajek. Układamy wszystko na półmisku i dekorujemy według uznania.

Smacznego





# CHEESEBURGER

## Bułeczki:

$\frac{3}{4}$  szklanki ciepłej wody  
1/3 szklanki mleka w proszku  
2 łyżki masła roztopionego  
1,5 łyżki cukru  
 $\frac{3}{4}$  łyżeczki soli  
1 łyżeczka drożdży instant  
1 jajko  
2,5 szklanki mąki



Wodę mleko, masło i cukier umieścić w misce i wymieszać. Dodać drożdże, zamieszać i odstawić na 10 min. Dodać jajko, połowę mąki i sól, zagnieść ciasto. Powoli dodawać resztę mąki. Zagnieść gładkie ciasto, przełożyć je do miski, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 1 godzinę. Po tym czasie uformować 6 bułeczek, ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na 45 min. Wyrośnięte bułeczki posmarować mlekiem. Piec w temperaturze 200°C przez 12-15 min.

## HAMBURGER:

500 g mięsa mielonego  
2 łyżeczki musztardy ostrej  
3 łyżeczki ketchupu  
2-3 łyżeczki kaszy mannej  
przyprawa do mięsa mielonego  
pieprz, suszona natka pietruszki

Wszystkie składniki dobrze wymieszać i uformować w płaskie, okrągłe placki. Smażyć lub piec na grillu.

**Bułki przekroić na pół, dać liść sałaty, na to hamburgera, plaster żółtego sera, pomidora, ogórek. Połać ketchupem.**

Miejskie Przedszkole nr 20 im. Słonecznej Doliny w Rudzie Śląskiej

# WIOSENNE PLACKI SZPINAKOWE Z SOSEM CZOSNKOWYM

Składniki:

3 garście szpinaku, 1 ząbek czosnku, 2 jajka, 3 łyżki mąki, pół łyżeczki proszku do pieczenia, sól, pieprz, 100 g. sera feta,

Składniki na sos czosnkowy:

3 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka majonezu, 1 ząbek czosnku, szczypta cukru, soli, pieprzu

## PRZEPIS:

Szpinak i czosnek blendujemy. dodajemy jajka, ser feta, mąkę i proszek do pieczenia. ponownie wszystko blendujemy. Smażymy z obu stron ( my używamy oleju kokosowego).

Przygotowanie sosu:

Do miseczki dajemy jogurt, majonez, cukier, sól, pieprz oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Placki polewamy sosem i zjadamy.

Smacznego!

Przedszkole nr 119  
„W Zielonym Ogrodzie”  
w Warszawie

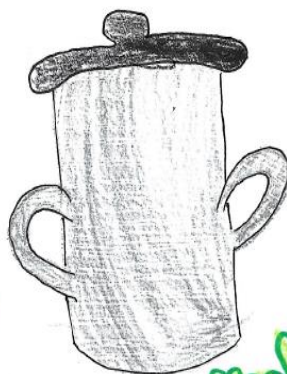
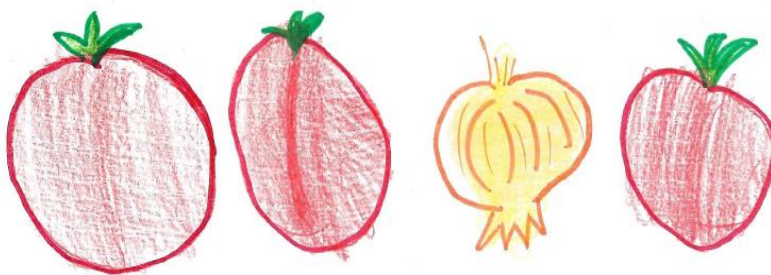


# SPAGHETTI NAPOLI

## SPAGHETTI NAPOLI

1. Cebule obieramy i siekamy, smażymy na patelni.
2. Pomidory obieramy ze skórki, kroimy w kostkę, dodajemy na patelnię. Mieszamy.
3. Czosnek obieramy na korce, dodajemy na patelnię.
4. Dużymy kilka minut, od czasu do czasu mieszając.
5. W dłużym garnku gotujemy posoloną wodę.
6. Dodajemy ulubiany makaron.
7. Odcedzamy makaron. Nakładamy na talerz.
8. Zlewamy sosem.
9. Dekorujemy liśćkami bazyli.

Życzymy smacznego 😊



# VEGANŃSKA ZAPIEKANKA Z TOFU

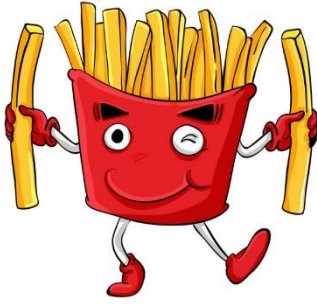


UGOTOWAĆ MAKANON ŚHIDERKI

DODAĆ DO ZAPIEKANKI  
SMACZNEGO!

- $\frac{1}{2}$  KG POMIDORKÓW  
KOKTAJLOWYCH  
WRZUCAĆ DO NACZYNIA  
ŻAROODPORNEGO
  - DODAĆ SER FETA
  - POKROJONE TOFU
  - ROZMARYN
  - CŁOSNEK
  - OLIWA + SOS SOJOWY
- PIEC W 180° 15 MINUT

Przedszkole Miejskie nr 5 w Łodzi



## KOLOROWE FRYTKI

**Składniki:** 2 bataty, 2 marchewki, 1 duży burak,  
1 korzeń pietruszki, 4 łyżki oliwy z oliwek,  
ulubione przyprawy np. czerwona papryka, pieprz,  
tymianek, oregano

### PRZEPIS:

Bataty i warzywa obieramy, kroimy w równe, niezbyt małe słupki. Obtaczamy w przyprawach.

Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrapiamy oliwą. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 185- 190°C (termoobieg) ok. 30 minut. (Warzywa muszą być lekko przypieczone).

**Przedszkole nr 20  
w Koszalinie**



# Tagliatelle z łososiem

## SKŁADNIKI

300g makaronu tagliatelle

200g wędzonego łososia

2 ząbki czosnku

200ml śmietanki 30%

garść koperku

opcjonalnie: 6 pomidorków  
suszonych z zalewy  
cytryna do pokroplenia  
całości



## PRZYGOTOWANIE

- Makaron ugotować w osolonej wodzie.
  - Na dużej patelni roztopić masło i dodać starty czosnek, po chwili dodać pokrojonego w kostkę łososia, smażyć ok. 5 minut ciągle mieszając.
  - Wlać śmietankę i zagotować.
  - Dodać koperek i wymieszać całość.
  - Powstały sos połączyć z ugotowanym wcześniej makaronem.
- Już można zjadać!



# SPAGHETTI

## Składniki:

- mięso mielone 400g
- mała cebulka
- sos Łowicz Spaghetti 500g
- makaron spaghetti
- ser żółty



## PRZEPIS:

Mięso mielone przysmażyć z pokrojoną w kostkę cebulką, dodać sos spaghetti, gotować przez chwilę.

Makaron spaghetti ugotować w osolonej wodzie (12min). Odsączyć, przepłukać zimną wodą. Wyłożyć na talerze, polać sosem, można zetrzeć trochę żółtego sera, przystroić listkami mięty.



**Przedszkole nr 429 „Jesiennych Liści” w Warszawie**

# MAKARON Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI W SOSIE JOGURTOWYM

**Składniki:** makaron „farfalle” kokardki 250g, świeże liście szpinaku 500g, filet z kurczaka 500g, pomidorki koktajlowe wg uznania, czosnek 3 ząbki, sól, pieprz, papryka słodka mielona, jogurt naturalny, oliwa z oliwek

Czas przygotowania: 30 min

**PRZEPIS:** Kurczak oczyścić, pokroić w kostkę. 2 łyżki oliwy z oliwek rozgrzać na patelni i smażyć kurczaka, dodając sól, pieprz i paprykę słodką do smaku. Gdy osiągniemy idealny dla nas stopień wysmażenia kurczaka, dodajemy czosnek, przeciśnięty przez praskę i szpinak. Całość dusimy pod przykryciem, podlewając niewielką ilością wody. Dodajemy połówki lub ćwiartki pomidorków koktajlowych, dusimy kilka minut. Całość zalewamy jogurtem naturalnym, przyprawiamy do smaku, jeśli sos będzie zbyt gęsty, można dodać troszkę wody. Gotujemy makaron. Ugotowany makaron wrzucamy na patelnię i delikatnie mieszamy, aż sos pokryje cały makaron.



Przedszkole nr 272 im. „Misia Uszatka” w Warszawie



## **KOTLETY MIELONE**

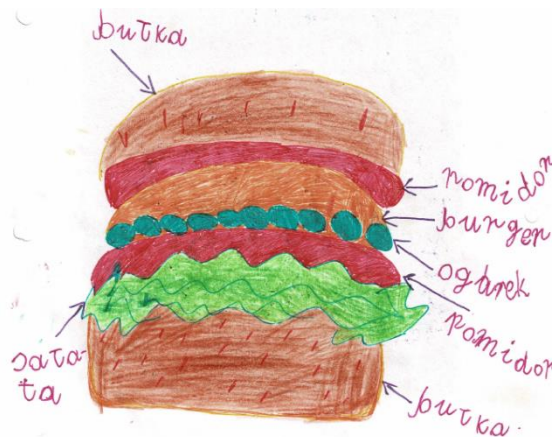
Do mielonego mięsa dodajemy namoczoną w mleku bułkę, cebule i czosnek obieramy, drobno siekamy podsmażamy na trzech łyżkach oleju. Studzimy i dodajemy do zmielonego mięsa. Wbijamy jajka, doprawiamy majerankiem, tymiankiem, pieprzem i solą. Dokładnie wyrabiamy ręką. Zwilżonymi dłońmi dzielimy wyrobione mięso na porcje. Deskę posypujemy bułką tartą i obtaczamy w niej kotlety. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy kotlety z obu stron na rumiano. Pyszne kotleciki podajemy najczęściej z marchewką z groszkiem lub mizerią oraz z ziemniaczkami posypywanymi koperkiem.

**SMACZNEGO!**



**Przedszkole nr 78 w Warszawie**

# PIECZONE BURGERY Z INDYKA



## PRZYGOTUJ:

### BURGERY:

- 1 cebula
- oliwa z oliwek
- 100g ugotowanej wędliny
- 100g mielonego mięsa z indyka
- 4 łyżki posiekanych pomidorów suszonych z oleju
- 1 łyżka bazylii
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 - 1 - pieprzu
- 1 marchewka

### SOS:

- 3 łyżki jogurtu naturalnego
  - 1 łyżka musztardy Dijon
  - 1 łyżka ketchupu
  - szczypta soli
  - szczypta pieprzu
- (Wszystkie składniki ma sos mieszamy)

### DODATKI:

- 4 bułki pełnoziarn.
- oliwa z oliwek
- sałata masłowa
- 2 ogórki kiszone
- 2 pomidory








## WYKONANIE BURGERÓW:

Cebule siekamy, podsmażamy na oliwie z oliwek. Widelcem rozgniatamy ugotowaną wędlinę, ciecierzycę. Do cystej miseczki przekładamy mięso, cebulę i ciecierzycę, potem suszonych pomidorów i łyżkę posiekanej bazylii. Doprawiamy solą, pieprzem oraz olejem z suszonych pomidorów. Wyrabiamy masę mięsną, dobrze ugniatając. Formujemy małe burgery (1cm grubości). Marchewki dzielimy i ścieramy na tartce. Przekładamy do miski. Dodajemy pozostałe suszone pomidory i mieszamy. Na karkasie burgere układamy porcje warzyw. Układamy do piekarnika 170°C na ok. 20 min.


## SPOSÓB PODANIA:

Na półkach bułek układamy liście sałaty, plasterki pomidorów, plasterki ogórków kiszonych oraz burgery. Na mięso sos. Mmmm 😊

# MAKARON Z MIĘSEM, ZE SZPINAKIEM ORAZ SUSZONYMI POMIDORAMI

1. Oczyszczyć, pokroić w cienkie paski i zamarynować  
pieś z kurczaka  w ulubionych przyprawach 
2. Usmażyć mięso ma oliwie do lekkiego zrumienienia
3. Do smażącego się mięsa dodać pokrojone  
w dużą kotleś suszone pomidory w oleju 
4. Zmniejszyć ogień a następnie dodać  
świeży, umyty szpinak 
5. Dusić resztkę pod przykryciem do czasu aż szpinak  
zmmniejszy swoją objętość
6. Na koniec dodać dużą ściątaną  
oraz (jeśli ktoś ma ochotę)  
dodać starty żółty ser  
7. Danie doprowadzić do wrzenia  
na krótki moment
8. Nakładać na uprzążony  
makaron 

**SMACZNEGO!!!**



Środowiskowa Placówka Edukacyjno -Wychowawcza nr 1  
w Szczecinie

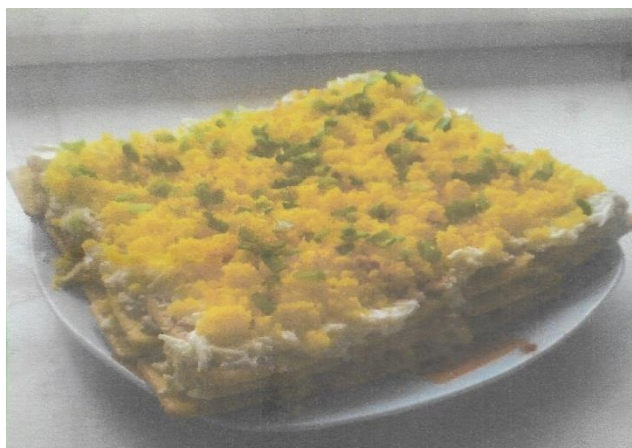
# WIELKANOCNA JAJECZNA SAŁATKA NA KRAKERSACH

**Składniki:** 40 sztuk krakersów, 2 puszki tuńczyka w sosie własnym, 5 jajek, 120g żółtego sera, 2 kiszane ogórki, 9 łyżek majonezu, 1 pęczek szczypiorku, pieprz

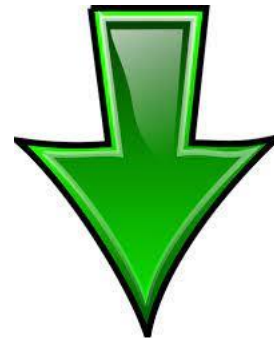
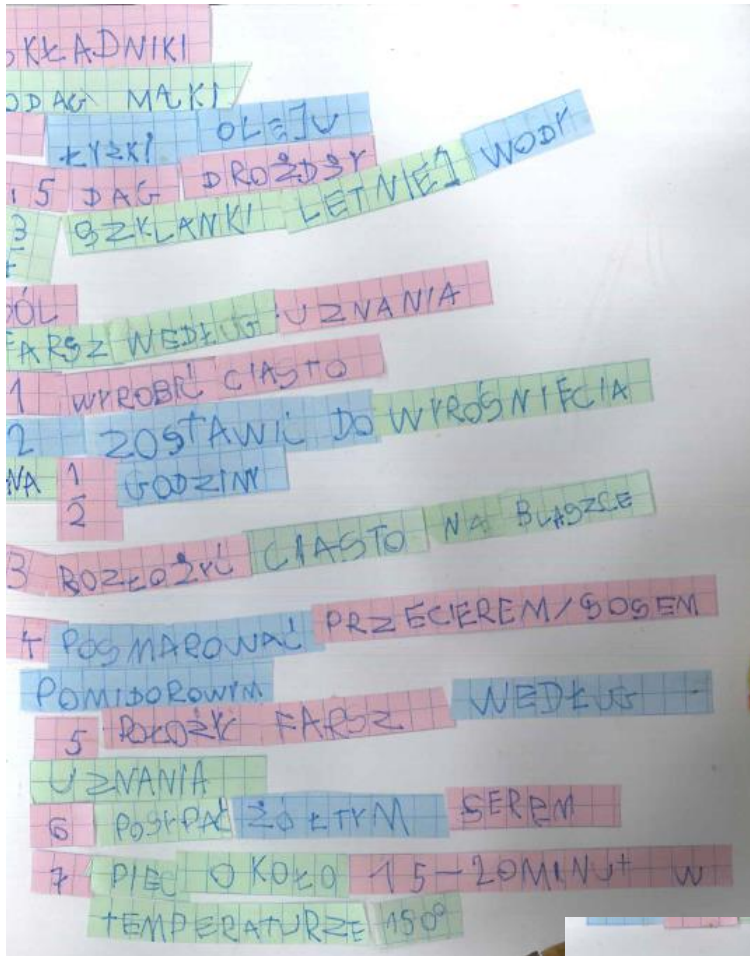
## PRZEPIS:

1. Ser i ogórki zetrzeć osobno na tarce o grubych oczkach lub drobno pokroić. Z ogórków odlać powstały sok. Następnie wymieszać ser i ogórki z 4 łyżkami majonezu.
2. Jajka ugotować na twardo i ostudzić. Obrać i oddzielić białka od żółtek. Białka i żółtka osobno zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Do białek dodać 2 łyżki majonezu, doprawić pieprzem i dokładnie wymieszać.
3. Drobno posiekać szczypiorek a tuńczyka odsączyć z sosu, rozgnieść widelcem, doprawić pieprzem i wymieszać z 1 łyżką majonezu.
4. Składanie sałatki: Na talerzu ułożyć z krakersów prostokąt o wymiarach 5x2 (10 krakersów na każdą warstwę). Na krakersy wyłożyć masę serową z ogórkiem, przykryć drugą warstwę krakersów, następnie wyłożyć masę z tuńczyka, przykryć trzecią warstwę krakersów, wyłożyć masę z białek, przykryć ostatnią warstwę krakersów. Wierzch posmarować dwiema łyżkami majonezu, posypać startymi żółtkami i szczypiorkiem. Wstawić do lodówki.

**Przedszkole Miejskie nr 8  
w Olsztynie**



# PIZZA



Przedszkole nr 94  
„Kraina Słonecznych  
Marzeń” w Warszawie

# Sałatka Fattoush z Mozzarellą

Ten przepis jest zmodyfikowaną przez nas wersją bardzo popularnej na Bliskim Wschodzie sałatki fattoush. Do tradycyjnego fattousha dodaliśmy mozzarellę oraz ziarenka (słonecznik, dynię, orzeszki piniowe).

**Składniki:** pomidor, ogórek, rzodkiewka, mini mozzarella, mix ziarenek do sałatek, syrop z granatu, oliwa z oliwek, mąka kukurydziana, sumak, sól

## PRZEPIS

Mąkę kukurydzianą wymieszać z wodą i odrobina soli, uformować ciasto, rozwałkować, a następnie pokroić na małe kwadraciki. Usmażyć na oleju. warzywa i mozzarellę pokroić, wymieszać z ziarenkami, połączyć syropem z granatu i oliwą z oliwek. Na wierzchu posypać kukurydzianymi chlebkami i sumakiem.



**Miejskie Przedszkole nr 21 im. Wesolej Ludwiczki  
w Katowicach**

# Spaghetti a'la Bolognese

## Składniki:

- 280g makaronu razowego spaghetti
- 1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku
- 2-3 pieczarki, opcjonalnie
- 200g mięsa mielonego z indyka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 puszka pulpy pomidorowej, 400g
- oregano, sól pieprz
- bazylia świeża lub suszona
- parmezan, opcjonalnie



## PRZEPIS:

1. Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy na niej przez około 1-2 minuty cebule pokrojona w kostkę z grubo posiekanym czosnkiem. Do cebuli dorzucamy mięso z indyka i podsmażamy, dokładnie mieszając.
2. Wlewamy pomidory z puszki ( mogą być przetarte), dorzucamy pieczarki pokrojone w plasterki i dusimy jakieś 10-15 min.
3. Doprawiamy solą, pieprzem, oregano, bazylią. Całe danie powinno się dusić około 20 min. Mięso z indyka jest delikatne i nie wymaga długiej obróbki termicznej. Podajemy z makaronem. Smacznego!

Przedszkole nr 155 „Roztańczona Kraina” w Warszawie

# Pierś z kurczaka w pesto pomidorowym

## Składniki:

2 piersi z kurczaka

2 paczki sera mozzarella

½ słoiczka pesto pomidorowego

½ słoiczka pomidorów suszonych

sól, pieprz, wegeta, papryka

## PRZEPIS:

1. W piersi naciąć kieszonki. Pierś przyprawić, posmarować pesto. Do każdej kieszonki włożyć 1 plasterkę sera typu mozzarella oraz jednego pomidora suszonego.
2. Pierś odstawić do lodówki na minimum 12 godzin.
3. Piec w piekarniku około 40 min. w 180°C, można „polać” piersi olejem ze słoiczka z pomidorów.

Danie polecamy z ryżem 😊 Smacznego!



Przedzskole nr 159 w Łodzi



# Makaron z mozzarellą i bazylią

## *Składniki:*

- 360 g makaronu penne;
- 400 g małych kulkek mozzarelli;
- 25 pomidorków koktajlowych;
- 75 g startego parmezanu;
- 12 listków świeżej bazylii;
- 2 ząbki czosnku;
- 1 cebula;
- Sól, pieprz



## *Wykonanie:*

1. Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek.
2. Po chwili dodaj przekrojone na pół pomidorki, 3 listki bazylii i smaź na najmniejszym ogniu przez około 10 minut.
3. Ugotuj makaron, odcedź i przenieś na patelnię z pomidorkami.
4. Dodaj mozzarellę, świeżą bazylię. Wymieszaj wszystko energicznie.
5. Podawaj posypane parmezanem i skropione oliwą.

*Smacznego!!*

**Przedszkole nr 60 w Warszawie**

# Pulpety z indyka

**Składniki:** pół kilograma udźca z indyka, bułka czerstwa, cebula, marchew, jajko, sól, pieprz, czosnek granulowany, mleko, liść laurowy, mąka

## PRZYGOTOWANIE:

*Mięso zmielić razem z cebulą i namoczoną w mleku bułką. Dodać startą gotowaną marchew i jajko oraz przyprawy. Wyrobić masę ręką. Pulpety obtaczać w mące i lekko podsmażyć na oleju, następnie włożyć do gotującej się z kostką rosołową i liściem laurowym wody. Gotować około pół godziny, a następnie sos zagęścić mąką wymieszaną z odrobiną wody. Można dodać śmietany.*



**Publiczne Przedszkole nr 30 im. Krasnala Hałabały  
w Kaliszu**

# PULPECIKI W SOSIE

Składniki na pulpeciki:

- 0,5 kg mięsa mielonego
- 1 cebula
- 1 jajko
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki bułki tartej

Składniki na sos:

- 1 szklanka bulionu drobiowego
- 1 szklanka przecieru pomidorowego
- sól i pieprz do smaku

Dodatkowo:

- olej do podsmażenia składników

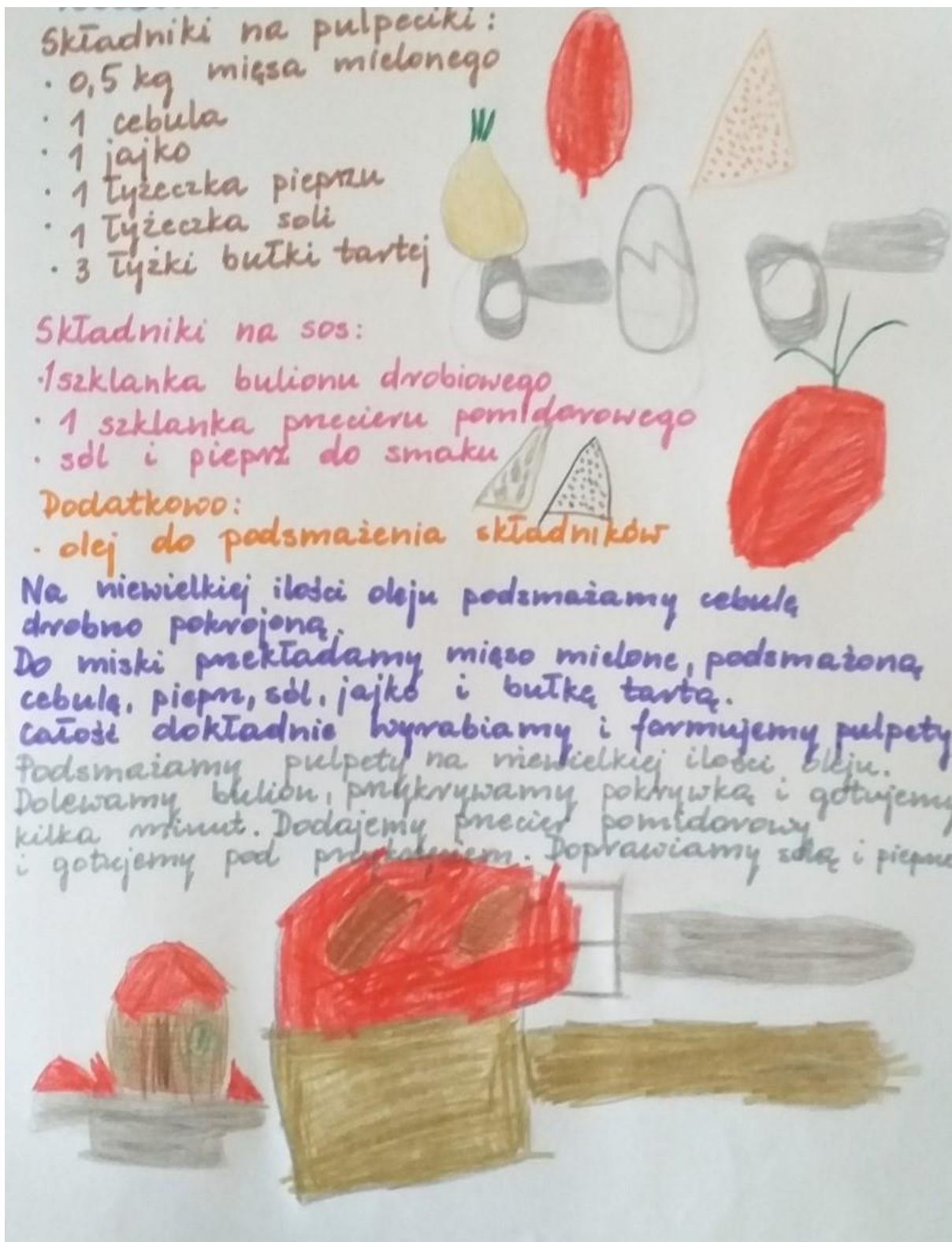
Na niewielkiej ilości oleju podsmażamy cebulę drobno pokrojoną.

Do miski przekładamy mięso mielone, podsmażoną cebulę, pieprz, sól, jajko i bułkę tartą.

Całość dokładnie wyrabiamy i formujemy pulpety.

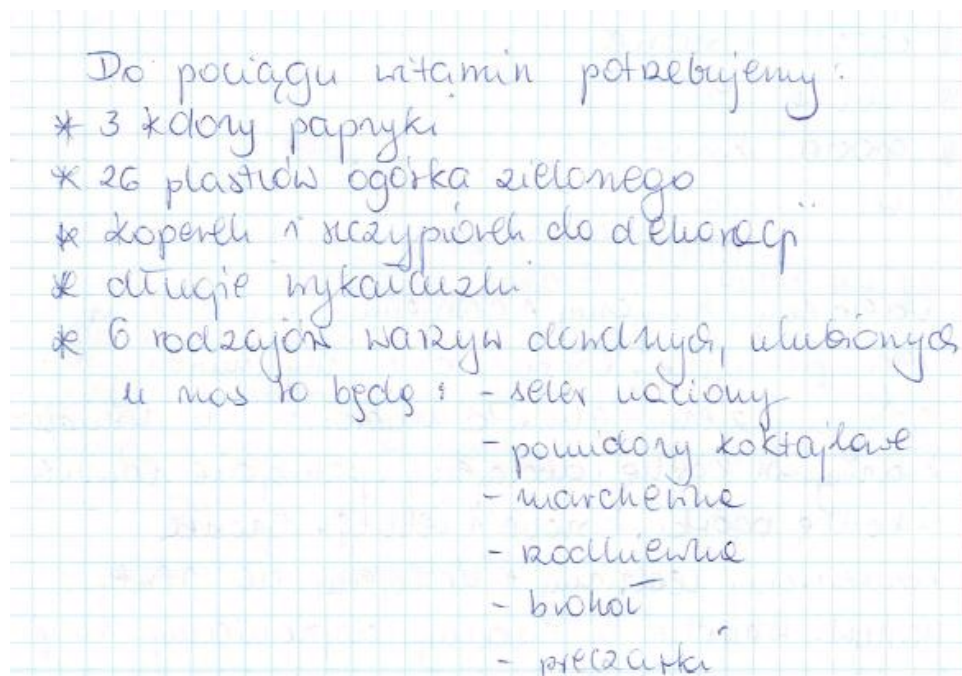
Podsmażamy pulpety na niewielkiej ilości oleju.

Dolewamy bulion, przykrywamy pokrywką i gotujemy kilka minut. Dodajemy przecier pomidorowy i gotujemy pod przykryciem. Doprawiamy solą i pieprzem.



Przedszkole Miejskie nr 174 w Łodzi

## „Pociąg witamin z sałatką ziemniaczaną, sałatką wiosenną, piersią z kurczaka i kolorowym makaronem”



Aby przyrządzić pociąg witamin, paprykę kroimy na pół, czyścimy z nasion, dokładnie myjemy, wykałaczkami doczepiamy koła, którymi są plasterki zielonego ogórka. Do środka papryki wkładamy ulubione warzywa. Następnie papryki układamy na dużym talerzu jedna za drugą tworząc wagony pociągu i całość ozdabiamy koperkiem i szczypiorkiem.

**GOTOWE!**

Sauatig, uemniazang nobiamy tau:

Potrebujemy:

- \* marchew
- \* seler
- \* pietruszka
- \* ogorki kiszone
- \* cebule
- \* groszek konserwowy
- \* sol i pieprz

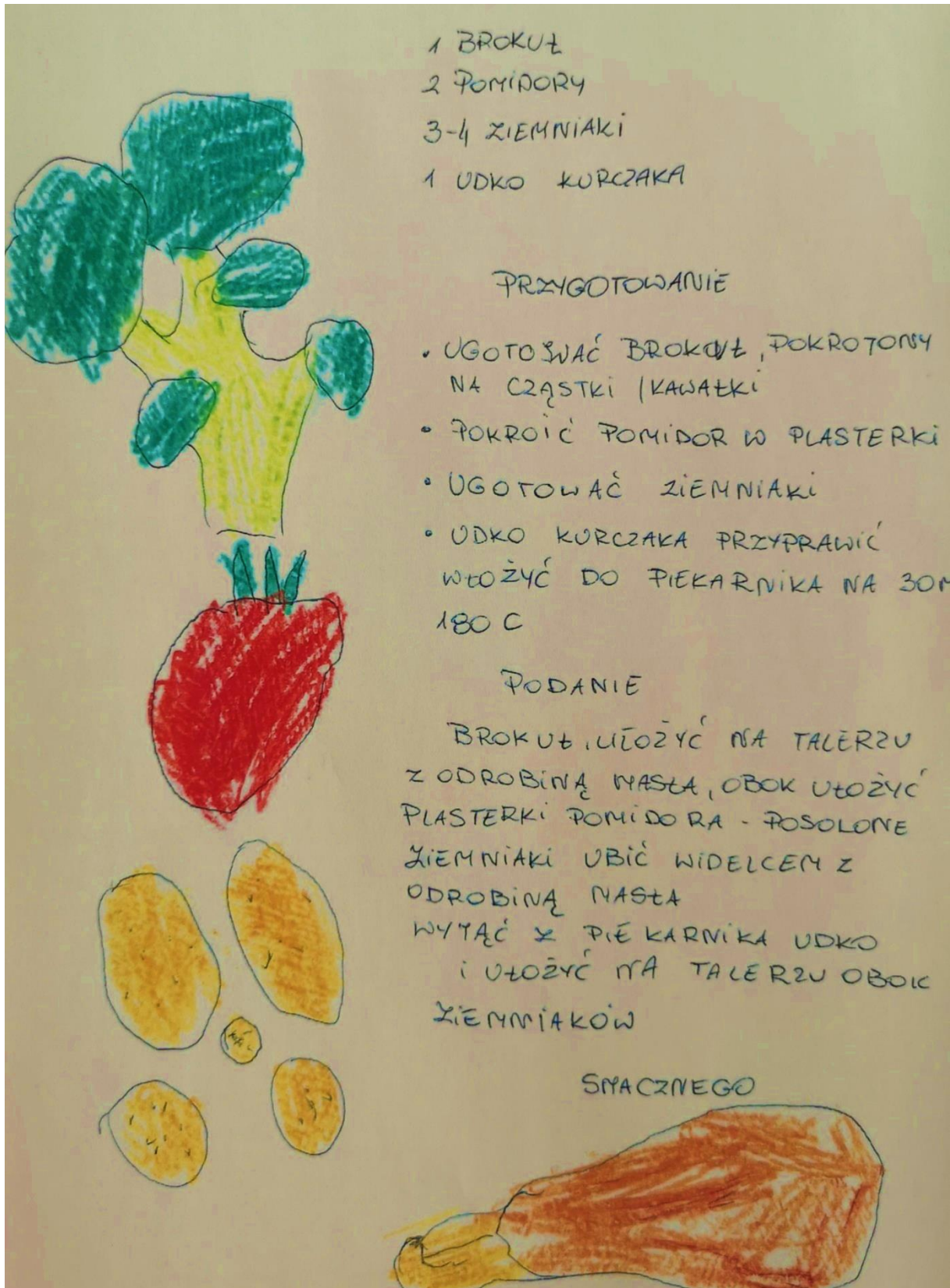
Ocieramy, myjemy i gotujemy marchewke, seler, pietruszke. Osobno odcieramy myjemy i gotujemy ziemniaki. Po ugotowaniu wszystkie krajemy w kostke, dodajemy polujone wotroczki w kostke, ogorki kiszone i cebule. Groszek konserwowy cedzimy i dodajemy do reszty namy. Wskupno mierzamy, dopracujemy solq i pieprzem.

GOTOWE!



Miejskie Przedszkole nr 78 w Katowicach

# UDKO KURCZAKA Z WARZYWAMI



1 BROKUŁ  
2 POMIDORY  
3-4 ZIEMNIAKI  
1 UDKO KURCZAKA

PRZYGOTOWANIE

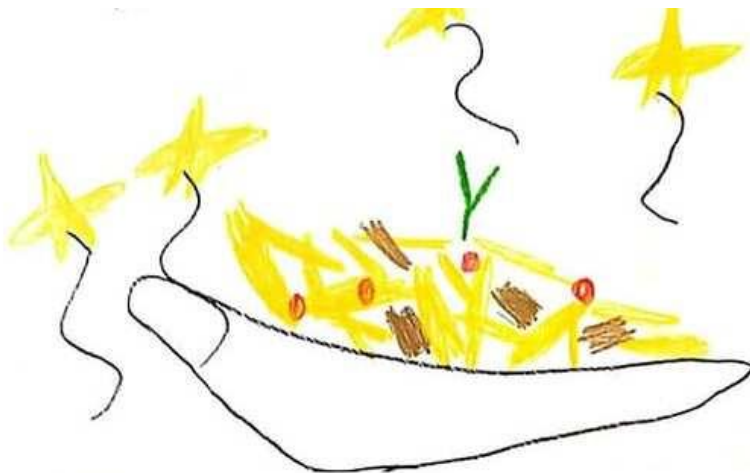
- UGOTOŹWAĆ BROKUŁ, POKROJONY NA CZĄSTKI / KAWAŁKI
- POKROIĆ POMIDOR W PLASTERKI
- UGOTOWAĆ ZIEMNIAKI
- UDKO KURCZAKA PRZYPRAWIĆ WŁOŻYĆ DO PIEKARNIKA NA 30 MIN 180 C

PODANIE

BROKUŁ, WŁOŻYĆ NA TALERZU Z ODROBINĄ MASŁA, OBOK WŁOŻYĆ PLASTERKI POMIDORA - POSOŁONE ZIEMNIAKI UBIĆ WIDELCEM Z ODROBINĄ MASŁA WYTAĆ Z PIEKARNIKA UDKO I WŁOŻYĆ NA TALERZU OBOK ZIEMNIAKÓW

SMACZNEGO

# MAKARON Z KURCZAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM



**Składniki:** pół opakowania makaronu penne (ok. 250g), 1 duża pierś z kurczaka (ok. 200g), 1 cebula, 3 ząbki czosnku, 5-6 suszonych pomidorów, oliwa z suszonych pomidorów, 200g śmietany 30%, sól, pieprz, bazylia, oregano, natka pietruszki do posypania

## PRZEPIS:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Na oliwie z suszonych pomidorów (dość duża ilość) podsmażyć cebulę pokrojoną w kostkę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz kurczaka. Doprawić solą, pieprzem i ziołami. Dodać suszone pomidory pokrojone w paseczki i jeszcze chwilę podsmażyć.
3. Nie wylewając oliwy, która pozostała po smazeniu, dodać śmietanę i dokładnie wszystko wymieszać. Dusić jeszcze kilka minut na wolnym ogniu (do uzyskania aksamitnego sosu). Tak przygotowany sos połączyć z makaronem i dokładnie wymieszać.
4. Posypać natką pietruszki.

**Przedszkole Miejskie nr 6 „Tęczowa Szóstka” w Legionowie**

# PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM Z MAKARONEM

## MAKARON - SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki pszennej
- 4 jaja
- 2-4 łyżki ciepłej wody
- 1 łyżeczka soli i oleju

## PRZYGOTOWANIE

- Na stolnicę lub blat przesiać mąkę i wbić jaja. Dodać sól, olej oraz wodę. Zagnieść gładkie i sprężyste ciasto i uformować kulę. Wyrobinione ciasto przykryć ściereczką o odstawić na pół godziny
- Ciasto podzielić na 4 części i rozwałkować na grubość 1 -2 mm, podsypując mąką. Każdy płąt podzielić na paski tak aby miały około 5-6 cm szerokości. Położyć jeden na drugim i ciąć na drobne paski
- Zagotować i osolić wodę. Wrzucić makaron i od wypłynięcia gotować 2 minuty. Odcedzić i przelać zimną wodą



## PULPECIKI - SKŁADNIKI

- pół kilograma mięsa mielonego
- 1 bułka (kajzerka)
- mleko lub woda do namoczenia bułki
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- sól, pieprz, przyprawa do mięsa mielonego, kostka mięsna, cukier
- mąka do obtoczenia pulpecików
- oliwa lub olej do smażenia
- koncentrat pomidorowy
- woda



## PRZYGOTOWANIE

- Bułkę zalać mlekiem lub wodą, odstawić do namoczenia na około 10 - 15 minut.
- Do miski włożyć zmielone mięso, startą na drobnej tarce cebulę i czosnek, jajko, sól, pieprz i przyprawę do mięsa mielonego oraz odciśniętą bułkę. Wszystkie składniki dobrze wymieszać.
- Uformować średniej wielkości kulki, obtoczyć w mące i kłaść na dobrze rozgrzany olej na patelni. Po obsmażeniu z dwóch stron przełożyć pulpety do garnka i zalać ciepłą wodą. Dodać kostkę mięsną i dusić pod przykryciem ok 30 minut.
- Dodać 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego i gotować 10 minut na wolnym ogniu.
- Do miseczki wsypać 2 płaskie łyżki mąki, wlać odrobinę wody i wymieszać. Następnie dodać wywaru pomidorowego i szybko wymieszać. Całość zaprawki wlać do garnka, wymieszać i gotować jeszcze 5 minut na wolnym ogniu. Doprawić do smaku solą pieprzem i cukrem.
- Całość podawać z uprzednio przygotowanym makaronem.

**Przedszkole nr 150 „Przystanek Uśmiechu” w Warszawie**



# Smerfowy makaron ze szpinakiem

## Produkty:

- Makaron pełnoziarnisty
- Szpinak świeży
- Pierś z kurczaka lub indyka
- Czosnek
- Śmietana 30%
- Sól
- Pieprz
- Masło

Ilość produktów uzależniona jest od tego jak duże brzuski macie 😊

## PRZYGOTOWANIE:

- Szpinak umyć i oderwać twarde łodyżki
- Obrąć czosnek i przecisnąć go przez praskę
- Na patelni rozgrzać masło dodać czosnek i podsmażyć chwilę. Dodać szpinak i smażyć aż będzie go dużo mniej
- Pokroić mięso
- Na patelni podsmażyć mięso w swojej ulubionej przyprawie
- Dołożyć mięso do patelni ze szpinakiem
- Wlać śmietankę, mieszać do momentu aż ze śmietanki zrobi się gęsty sosik
- Ugotować makaron
- Na talerz nałożyć odpowiednią porcję makaronu przykryć go pierzynką z przepysznego szpinaku
- Zjadać!! Zawsze z uśmiechem na twarzy i oblizując się smacznie!!!)

**Przedszkole Miejskie  
nr 141 w Łodzi**



# Spaghetti bolognese

**Składniki:** 400g mięsa mielonego z szynki wieprzowej, 250ml passaty lub przecieru pomidorowego, 250ml bulionu, 300g makaronu spaghetti, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 1 marchewka, 2 ząbki czosnku, 1 puszka pomidorów, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka bazylii, 1 łyżeczka cukru, świeża bazylia, ser parmezan lub ser żółty, sól, pieprz

**PRZEPIS:** Cebule pokroić w kostkę, marchewkę zetrzeć na tarce. Na patelni podgrzać oliwę, podsmażyć cebulę, następnie dodać marchew i czosnek. Dodać mięso mielone i smażyć na dużym ogniu często mieszając, dodać oregano, bazylie, posolić i popieprzyć. Gdy mięso będzie przyrumienione dodać pomidory z puszki. Smażyć około 5min. Dolać bulion, a gdy płyn się zredukuje dodać passatę. Doprawić solą i pieprzem, dodać cukier. gotować na średnim ogniu około 30 min. Ugotować makaron według przepisu na opakowaniu. Pod koniec gotowania dodać do sosu 3 łyżki wody z makaronu. Makaron odcedzić, wyłożyć na talerz. Na środku wyłożyć sos, posypać startym serem i udekorować listkami bazylii. Dekoracje można później oddać mamie lub tacie.

**Przedszkole nr 331  
„U Słonia Szczęściarza”  
w Warszawie**



# ŻÓŁTY RYŻ

## SKŁADNIKI:

filet z piersi kurczaka lub indyka, olej, 2 torebki ryżu, przyprawa do kurczaka, sól, pieprz, kurkuma ew. czarnuszka, marchewka – 3 sztuki, 2 jajka

## PRZEPIS:

Filet powinien być dokładnie optukany, następnie kroimy go w kostkę, podsmażamy na oleju z przyprawą. W tym samym czasie gotujemy ryż.

Do podsmażonego fileta wrzucamy mini marchewki lub marchewki pokrojone w słupki i dusimy pod przykryciem. Kiedy marchewki będą już gotowe dodajemy ryż, obsypujemy kurkumą oraz innymi przyprawami wedle uznania, chwile wszystko dusimy.

Robimy niewielkie miejsce na patelni, na którym podsmażamy jajka, a następnie wszystko dokładnie mieszamy.

**SMACZNEGO!**

**Przedszkole  
nr 5 w Lublinie**



# PIZZA PEPERONI

200gr

1 ŁYŻEČKA



SZCZĘPIŁO



100ml



2 ŁYŻKI



1. POTRZEBNE PRODUKTY: MĄKA, CUKIER, SÓL, DROZDZIE, WODA, OLEJ

2. DO MISKI WSYP MĄKĘ, ODROBINĘ SOLI I ŁYŻKĘ OLEJU. DO SZKLANKI Z WODĄ DODAJ CUKIER I ROZPUŚĆ W NIEJ DROZDZIE. PO ROZPUSZCZENIU DODAJ DO MISKI I DOBRZE WYMIESZAJ

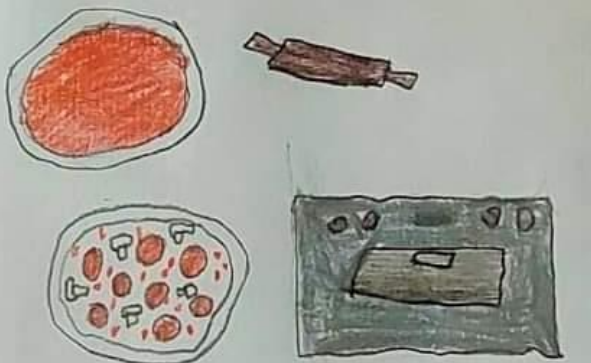


3. WAGNIEĆ CIASTO, AŻ POWSTANIE JEDNOLITA SPRĘŻYSTA MASA. POZOSTAW DO WYROŚNIĘCIA.



4. PRZYGOTUJ: PAPRYKĘ, POMIDORA, PIECZARKI, SALAMI, SER, SOS POMIDOROWY.

5. WARZYWA POKRÓJ W KOSTKĘ, A SER ZETRZYJ NA TARCE.



6. WYROŚNIĘTE CIASTO ROZWAŁKUJ NA PLACEK I POSMARUJ SOSEM

7. POKROJONE WARZYWA I SALAMI WŁÓŻ NA PLACEK I POSYP STARTYM SEREM. WŁÓŻ DO PIERARNIKA NAGRZANEGO DO 180° I PIECZ OK. 20 MINUT.

8. SMACZNEGO :-)



# KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM

## **Składniki na klopsiki:**

500g mielonego mięsa np. łopátka wieprzowa i indyk  
1 średnia cebula  
2 ząbki czosnku  
3-4 łyżki bułki tartej  
1-2 jajka  
olej do smażenia  
2-3 łyżki maki pszennej do obtoczenia klopsików  
sól, pieprz

## **Składniki na sos pomidorowy:**

szklanka bulionu – warzywnego lub drobiowego  
szklanka przetartych pomidorów lub passaty z butelki  
opcjonalnie – śmietana i posiekany koperek



## **PRZEPIS:**

Do miski włóż mięso, dodaj surowe jajko, sól, pieprz, posiekaną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz bułkę tartą. Bardzo dokładnie wymieszaj masę. Dłoniemi formuj kule mięsa wielkości orzecha włoskiego, każdą obtaczaj w mące. Połącz w osobnej misce bulion i przetarte pomidory (passatę) – dopraw do smaku solą i pieprzem. Obsmaż krótko na patelni klopsiki – z obu stron, a następnie wlej wcześniej przygotowany sos pomidorowy. Klopsiki gotuj w sosie jeszcze około 20 minut. Bez przykrycia na małej mocy palnika. W tym czasie możesz ugotować makaron lub ryż. Na koniec ewentualnie dopraw sos śmietaną lub posyp koperkiem potrawę.

# PLACKI WARZYWNE Z DIPEM JOGURTOWYM

**Składniki:** 1 mała cukinia, 1 cebula, 1 marchew,  
2 ziemniaki, 5 łyżek maki orkiszowej lub pszennej, 2 jajka,  
olej rzepakowy do smażenia, szczypta pieprzu, trochę soli,  
koperek do posypania placuszków

**Do dipu:** 4 łyżki jogurtu naturalnego lub greckiego, 1 łyżka  
ketchupu

## PRZEPIS:

1. Obieramy warzywa, młoda cukinie zostawiamy ze skórką.
2. Następnie wszystkie ścieramy na tarce o grubych oczkach.  
Przyprawiamy i zostawiamy na 10min. Odciskamy powstały sok.
3. Jajka z mąką rozbełtujemy trzepaczką lub mikserem.  
Łączymy z warzywami i mieszamy.
4. Smażymy placuszki na lekko natłuszczonej patelni, kilka minut z każdej strony lub pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez około 30 min.
5. Połączyć jogurt z ketchupem i dip jest gotowy.
6. Usmażone placuszki podajemy z koperkiem i dipem.



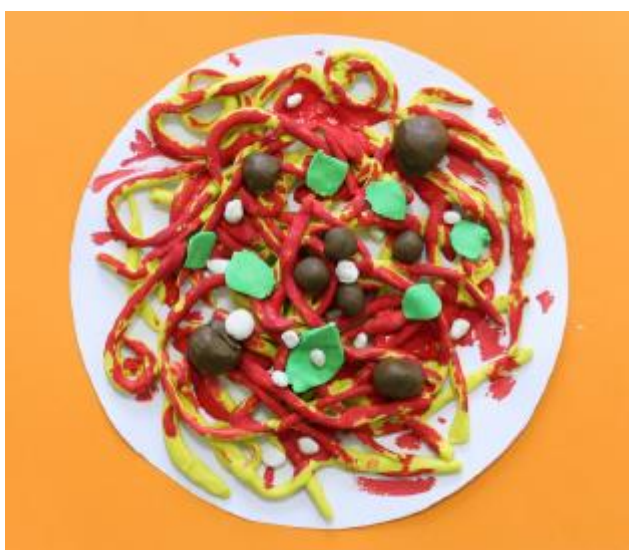
Miejskie Przedszkole nr 20  
w Katowicach

# SPAGHETTI BOLOGNESE

**Składniki na sos spaghetti:** 2 średnie cebule- około 240g, 3-4 ząbki czosnku, 2 średnie marchewki – około 180g, 1 średnia pietruszka – około 50g, 500ml passaty pomidorowej, 2 czubate łyżeczki koncentratu pomidorowego, 2 czubate łyżeczki suszonego oregano, 1 czubata łyżeczka suszonej bazylii, 2 łyżeczki cukru, sól, pieprz do smaku, olej, 100-150 ml wody

## PRZEPIS:

1. Cebulę obrać, pokroić w drobną kosteczkę.
2. Czosnek obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach lub przecisnąć przez praskę.
3. Marchewkę i pietruszkę umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę.
4. Cebulę i czosnek chwilę podsmażyć na oleju. Dodać mięso mielone, podsmażyć. Kolejno dodać marchewkę, pietruszkę.
5. Wszystko razem chwile smażyć. Dodać passatę pomidorową, koncentrat pomidorowy oraz 100 ml wody. Dodać bazylię, oregano oraz cukier. Wymieszać.
6. Całość dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 60ml. W razie potrzeby w trakcie duszenia można dolać jeszcze 50ml wody. Na koniec duszenia doprawić sos do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.
7. Makaron spaghetti ugotować według przepisu na opakowaniu. Odcedzić na durszlaku. Przełożyć makaron na talerze, połączyć sosem i ozdobić świeżymi listkami bazylii. Opcjonalnie można też posypać spaghetti potartym parmezanem.



**Przedszkole nr 230**  
**„Kolorowy zakątek”**  
**w Warszawie**



## CIASTO POMIDOROWE



### SKŁADNIKI:

1 SZKŁANKA KROJONYCH POMIDORÓW Z PUSZKI  
1 BANAN  
½ SZKŁANKI OLEJU  
½ SZKŁANKI CUKRU  
2 SZKŁANKI MĄKI  
1 ŁYŻECZKA SODY  
½ ŁYŻECZKI PROSZKI DO PIECZENIA  
1 ŁYŻECZKA CYNAMONU  
1 ŁYŻECZKA IMBIRU  
1 ŁYŻECZKA KAKAO  
½ ŁYŻECZKI SOLI

### PRZEPIS

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Do wysokiego naczynia dodać szklankę pomidorów z puszki i dokładnie zmiksować. Dodać banana, olej i cukier i jeszcze chwile miksować na gęsty, puszysty krem.

Osobno w dużej misce dokładnie wymieszać wszystkie suche składniki.

Do suchych składników wlać mokre i bardzo krótko wymieszać.

Keksówkę (wym. 30x10 cm) wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć ciasto i wsunąć do gorącego piekarnika. Piec przez 40-50 min (do suchego patyczka).



Przedszkole Miejskie nr 31 w Olsztynie



## KOLOROWE SPAGETTI Z BROKUŁAMI I POMIDORAMI

### Składniki

- 350 g kolorowego makaronu spaghetti
- 800 g brokułów
- 200 g dojrzałych pomidorów
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 30 g sera typu feta
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz



### Przygotowanie

Brokuły dzielimy na różyczki i myjemy. Obieramy czosnek i delikatnie miażdżymy. Sparzamy pomidory, zdejmujemy skórkę z pomidorów, a następnie kroimy w paski. W dużej ilości osolonej wody gotujemy kolorowy makaron. Na pięć minut przed odcedzeniem makaronu dodajemy do wody różyczki brokułów. W osobnym garnku rozgrzewamy oliwę i podsmażamy na niej ząbek czosnku na złoty kolor. Następnie dodajemy pokrojone w paski pomidory, doprawiamy szczyptą soli i pieprzu i dusimy przez kilka minut. Odcedzony makaron i brokuły, dodajemy do sosu i posypujemy pokruszoną fetą.

# Pyszne naleśniki z warzywami

## Ciasto:

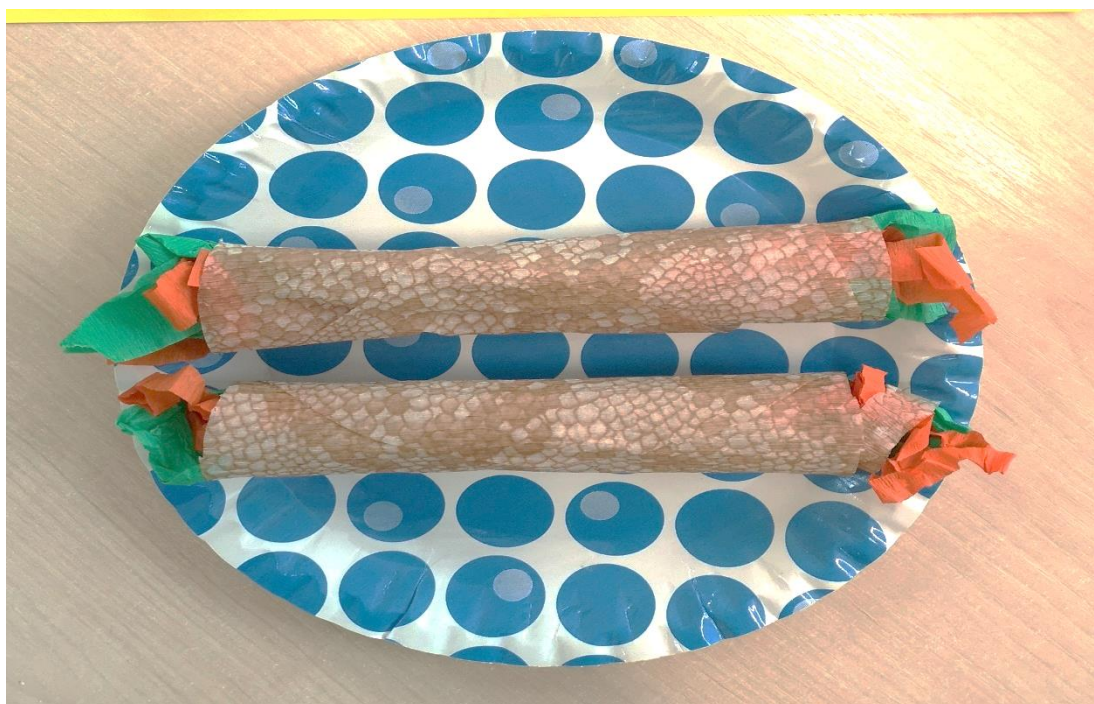
1 łyżka masła, 200ml mleka, 80ml wody, 150 gr mąki, 1 jajko, garść szpinaku, natka pietruszki, oliwa do smażenia

## Farsz:

1 pierś z kurczaka, 1ząbek czosnku, 1 cebula, pół papryki, 1 cukinia, ser żółty, przyprawy – sól, pieprz, kmin rzymski.

## WYKONANIE:

Masło roztopiamy dodajemy do pozostałych składników ciasta, miksujemy ciasto ze szpinakiem i natką pietruszki. Smażymy naleśniki na oliwie. Kurczaka kroimy w kosteczkę, podsmażamy z czosnkiem i cebulą, dodajemy cukinię oraz paprykę pokrojoną w słupki, przesmażamy z kurczakiem. Dodajemy przyprawy do farszu do smaku. Gdy farsz gotowy układamy na naleśnikach i zawijamy. Delikatnie opiekamy na suchej patelni lub w piekarniku. Smacznego!.



Przedszkole Miejskie nr 131 w Łodzi

# BATATOWE MARZENIE

- frytki z batata pieczone

- filet z tososia

w marynacie maślano - sojowej z nutką chili

- kalafior pieczony w sezamie z posypką z bułki tartej

Piekarnik rozgrzać do 220°C (górną i dół).

Bataty umyć, osuszyć, obrać i pokroić w słupki. W dużej misce wymieszać 1 łyżeczkę słodkiej, wędzonej papryki, 1 łyżeczkę kurkumy, 1 łyżeczkę ulubionych ziół (np. mieszanki prowansalskiej) oraz 2 łyżki oliwy z oliwek. Bataty obtoczyć w marynacie i posypać solą morską do smaku, następnie wstawić do piekarnika i piec 10 min.

Filet umyć, osuszyć i pociąć na mniejsze porcje. w garnku rozpuścić 5-6 łyżek masła, dodać dwie łyżeczki sosu sojowego oraz szczyptę chili. Wymieszać. Rybę ponacinać w kilku miejscach, polać sosem i odstawić na 10 min.

Kalafior umyć, podzielić na różyczki i gotować 7-10min. Odcedzić. Na patelni uprzyżyć 2 łyżki sezamu i obtoczyć w nim kalafior.

Rybę wstawić do piekarnika i piec 10-12min., pod koniec dodać kalafior i razem zapiekać. Na patelni rozpuścić 2 łyżki masła, dodać 1 łyżkę bułki tartej i połączyć składniki. Po delikatnym zapieczeniu posypać kalafiora.

*Smacznego!*

Przedszkole nr 346

„Pod Kasztanem” w Warszawie



# KOTLETY MIELONE Z INDYKA Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ

**Składniki:** 700g mielonego filetu z indyka, 1 bułka np. czerstwa kajzerka, mleko do namoczenia, 1 cebula, 1 jajko, sól i pieprz, bułka tarta, tłuszcz do smarowania

## PRZYGOTOWANIE:

- Filet z indyka zmielić w maszynce do mielenia mięsa z sitkiem o większych oczkach.
- Bułkę namoczyć w mleku. Odcisnąć i przełożyć do miski z mięsem.
- Dodać cebulę – obraną i startą na tarce o małych oczkach oraz jajko. Doprawić solą, pieprzem i dokładnie wyrobić ręką na dość luźną masę.
- Nabierać porcje mięsa, uformować zgrabnie w dłoniach, obtoczyć w bułce tartej, ponownie poprawić kształt kotleta i kłaść na rozgrzaną patelnię z tłuszczem.
- Smażyć na złoty kolor przez kilka minut.
- Podawać z ugotowanymi ziemniakami z dodatkiem posiekanego koperku.

## MIZERIA:

Ogórki pokroić w plasterki, polać śmietaną z dodatkiem soli, posypać koperkiem.



Przedszkole nr 154  
w Łodzi

# MAKARON Z KURCZAKIEM, SZPINAKIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI W SOSIE JOGURTOWYM

## Składniki:

Makaron farfalle „kokardki” 250g

świeże liście szpinaku 500g, filet z kurczaka 500g

pomidorki koktajlowe według uznania

czosnek 3 zębki, sól, pieprz, papryka słodka mielona

jogurt naturalny, oliwa z oliwek

## PRZEPIS:

Kurczaka oczyścić, pokroić w kostkę, 2 łyżki oliwy z oliwek rozgrzać na patelni i smażyć kurczaka, dodając sól, pieprz i paprykę słodką do smaku. Gdy osiągniemy idealny dla nas stopień wysmażenia kurczaka, dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę i szpinak. Całość dusimy pod przykryciem, podlewając niewielką ilością wody. Dodajemy połówki lub ćwiartki pomidorków koktajlowych, dusimy kilka minut. Całość zalewamy jogurtem naturalnym, przyprawiamy do smaku, jeśli sos będzie zbyt gęsty, można dodać troszkę wody. Gotujemy makaron. Ugotowany makaron wrzucamy na patelnię i delikatnie mieszamy, aż sos pokryje cały makaron.

**Przedszkole nr 272  
im. Misia Uszatka  
w Warszawie**



# MAKARON Z JAJKIEM SADZONYM I BROKUŁEM

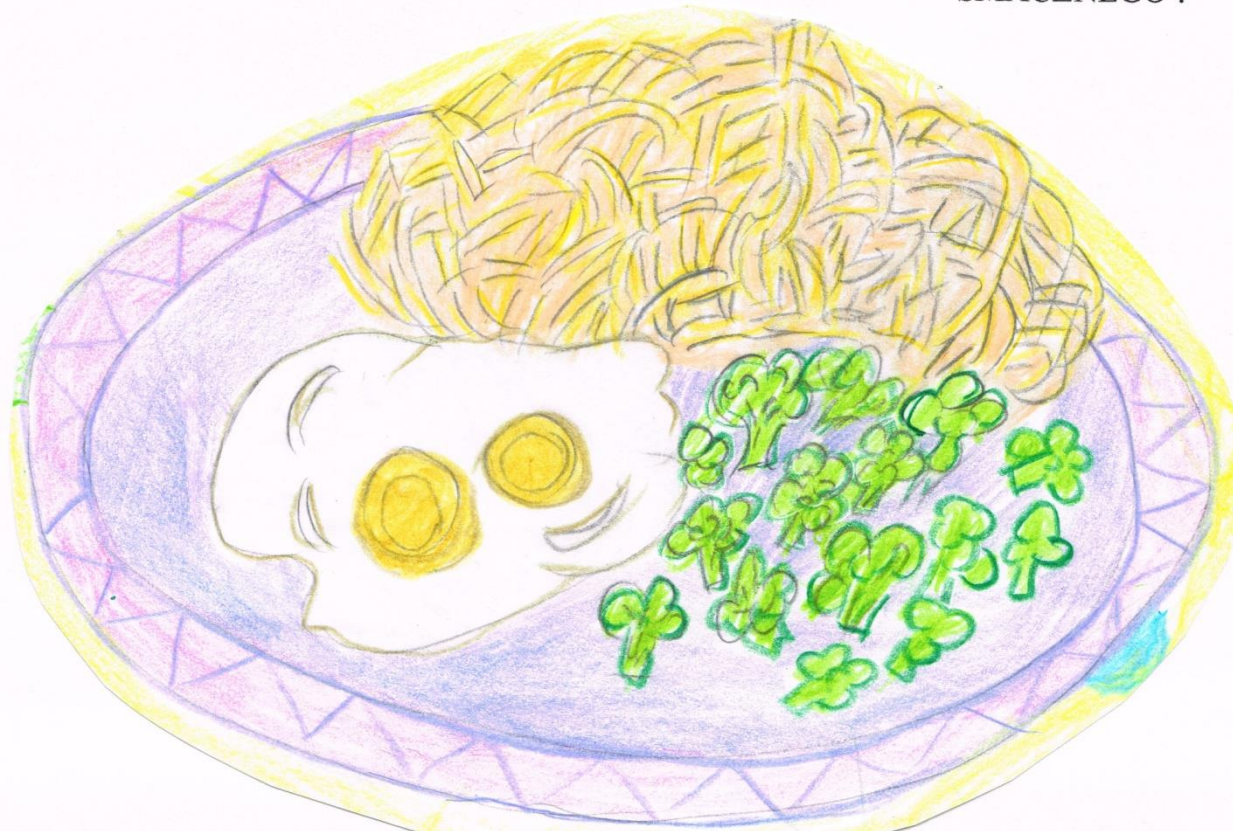
## Składniki:

- 2 średnie jajka
- 2 łyżeczki masła klarownego
- szczypta soli
- makaron 250 g
- brokuł

## Wykonanie:

- Ugotuj makaron zgodnie z informacją na opakowaniu.
- Brokuły podziel na mniejsze kawałki. W garnku zagotuj 3 litry wody. Na garnek wstaw metalowy koszyczek wraz z różyczkami brokułu. Gotuj pod przykryciem około 10 minut. Po tym czasie zdejmij koszyczek z garnka, wysyp brokuł na talerz.
- Aby usmażyć jedno jajko sadzone na raz wystarczy niewielka patelnia o średnicy 15-18 cm. Do usmażenia dwóch jajek na raz wystarczy patelnia o średnicy 18- 20 cm. Smażąc dwa jajka na raz prawdopodobnie złączą się one białkami. Jeśli więc chcesz, by jajka nie stykały się ze sobą użyj dużej patelni lub smaź je oddzielnie.

SMACZNEGO !



Przedszkole nr 54 w Lublinie

# CHRUPIĄCE CIASTO WARZYWNE Z SOSEM SEROWYM TELEGGIO

## SKŁADNIKI:

- 1 marchewka,
- 1 łodyga selera naciowego,
- szczypiorek,
- tymianek,
- oliwa z oliwek,
- 1 ziemniak,
- 1 awokado,
- 1 pietruszka,
- 100 g sera teleggio,
- 100 ml mleka,
- bazylią,
- sól, pieprz.



## WYKONANIE:

- Warzywa kroimy w kostkę i przekładamy do osobnych misek.
- Siekamy szczypiorek, pietruszkę, tymianek i mieszamy w misce.
- Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy podsmażamy marchewkę przez ok 1 minutę, a następnie przekładamy do miski.
- Czynność powtarzamy z pozostałymi warzywami.
- Podczas smażenia ziemniaków dodajemy odrobinę wody.
- Warzywa warstwami przekładamy do papierowej formy na przemian z ziołami.
- Awokado kroimy w kostkę i doprawiamy solą i pieprzem.
- Ser pokrojony w kostkę roztopiamy w mleku z pieprzem mieszając.
- Torcik wykładamy na środek talerza. Dookoła wykładamy awokado i całość polewamy sosem.

**Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 65 "Tarchominek"  
w Warszawie**

# MAKARON Z KREWETKAMI

## Składniki:

300g makaronu - grube wstążki, rurki lub kokardki

$\frac{1}{2}$  łyżki soli

woda do ugotowania makaronu

150g krewetek koktajlowych

masło

2 ząbki czosnku

Do smaku natka pietruszki

4 łyżki pesto

## PRZEPIS:

1. Wlewamy do garnka wodę, solimy i gotujemy makaron.
2. Na patelni rozgrzewamy masło i dodajemy 2 ząbki czosnku mocno posiekanego, następnie dorzucamy krewetki i dusimy przez 2-3 min. Dorzucamy pietruszkę.
3. Do makaronu dodajemy gotowe krewetki oraz pesto. Przez chwilę jeszcze gotujemy mieszając ze sobą składniki.

**Przedszkole Publiczne nr 33  
„Koniczynka” w Szczecinie**





# Wiosenna sałatka Fit Warzywko

## Składniki:

- ryż,
- pierś wędzona z kurczaka (może być inna wędzona wędlina),
- warzywa (papryka żółta , czerwona, zielona, puszka kukurydzy, puszka fasoli czerwonej, groszekgórek zielony, pęczek szczypioru).

## Wykonanie:

Ryż ugotować, warzywa i pierś wędzoną pokroić na kostkę średniej wielkości, warzywa z puszek odcedzić i opłukać, wszystko zmieszać dodać soli i pieprzu do smaku, 2-3 łyżki oliwy z oliwek, wymieszać.



**Smacznego!!**

**Przedszkole nr 435 w Warszawie**

# PYSZNE KLOPSIKI

## Składniki:

- ✓ 400 g mięsa mielonego
- ✓ 50 g płatków kukurydzianych
  - ✓ 1 jajko
- ✓ łyżeczka soli i odrobina pieprzu
- ✓ 1 puszka krojonych pomidorów
- ✓  $\frac{1}{2}$  łyżeczki soli, pietruszka - natka

## PRZEPIS:

W misce wymieszaj mięso, płatki, jajko, sól i pieprz. Z masy mięsnej ulep klopsiki i podsmażaj na patelni przez około 10 min. Przetóż klopsy na talerz. Aby zrobić sos wyłoż pokrojone pomidory na tę samą patelnię, dopraw do smaku i duś przez około 10 min. Dodaj klopsiki do sosu i krótko podgrzewaj.

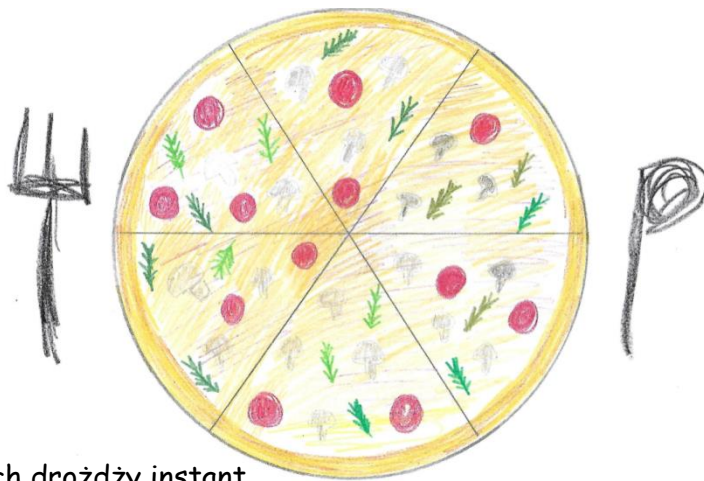
Gotowe danie posyp natką pietruszki.

Podawaj z makaronem, ryżem lub ziemniakami.



**Przedszkole Miejskie nr 8 w Olsztynie**

# Pizza Amelki



## Ciasto:

- 300g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 4 łyżki oleju
- 20g świeżych drożdży lub 7g suchych drożdży instant
- 150ml lekko ciepłej wody

## Dodatkowo:

- sos pomidorowy
- ser (polecam ser „do pizzy”, tarty ser mozzarella lub mozzarella w kulce)
- ulubione dodatki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mąkę, sól, olej, drożdże (świeże pokruszyć) i 150ml ciepłej wody zagnieść na jednolite ciasto (ręcznie lub robotem kuchennym używając haka do zagniatania ciasta). Miskę z ciastem przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na 45 minut.
2. Wyrośnięte ciasto podzielić na pół.
3. Na dwóch blachach wyłożonych papierem do pieczenia uformować z ciasta spody do pizzy w kształcie koła, rozciągając i rozplaszczając ciasto na boki. (Ja rozciągam ciasto mocno, aby uzyskać cienki spód). Boki najlepiej zrobić troszkę grubsze. (Można oczywiście nie dzielić ciasta, tylko wykleić całość na jednej, całej blasze).
4. Ciasto posmarować nie za grubo sosem pomidorowym. (Na jeden spód daję łyżkę sosu).
5. Posypać serem i rozłożyć ulubione dodatki. (Ser można dać pod dodatki lub na nie. Zależy od waszych preferencji. Można dać również część sera na spód, a część na dodatki. Pokombinujcie i sprawdźcie, jak Wam najlepiej odpowiada).
6. Piec, jedną blachę po drugiej, w nagrzanym piekarniku ok. 15- 20 minut w temperaturze 220°C, grzałka góra- dół.

**Przedszkole nr 25 w Warszawie**

# Spaghetti inne niż wszędzie

## Składniki:

- pół kilograma mięsa mielonego
- słoiczek koncentratu pomidorowego
- przyprawa „Ziarenka smaku”
- oregano, bazylia
- połowa puszki kukurydzy
- połowa puszki czerwonej fasoli
- puszka pomidorów
- 2 łyżki śmietany do sosów 18%
- ser żółty 150g

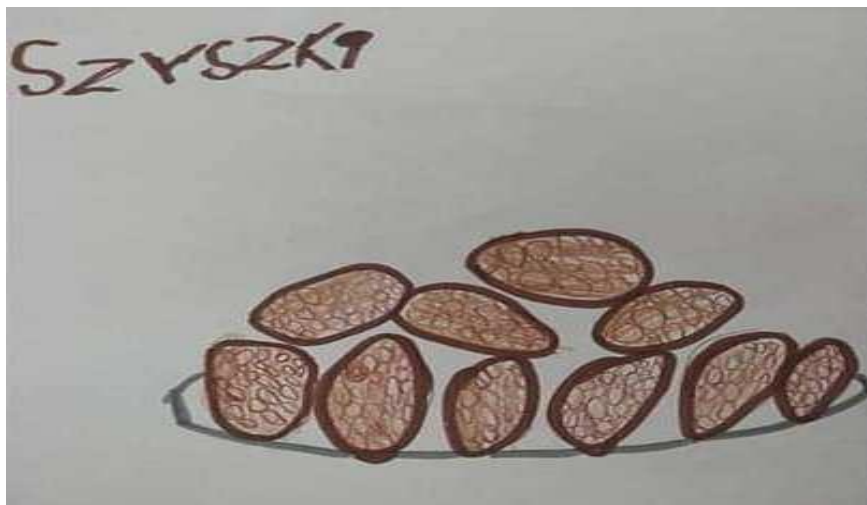


Mięso smażymy doprawiając je ziółkami smaku bądź inną przyprawą, dodajemy pomidory, kukurydzę i fasolę. Wszystko mieszamy dodając koncentrat pomidorowy i szklankę przegotowanej wody. Gdy składniki się wymieszają dodajemy śmietanę i ser. Tak przygotowanym sosem polewamy wcześniej ugotowany makaron.



Miejskie Przedszkole nr 25 w Rudzie Śląskiej

# Szyszki ryżowe



## Składniki:

250 g cukierków typu krówka

120g masła

130g ryżu preparowanego

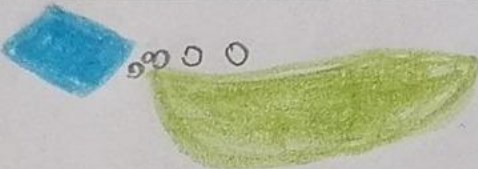




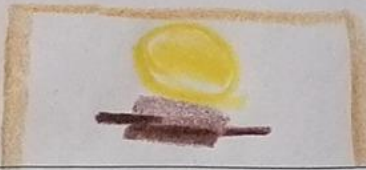




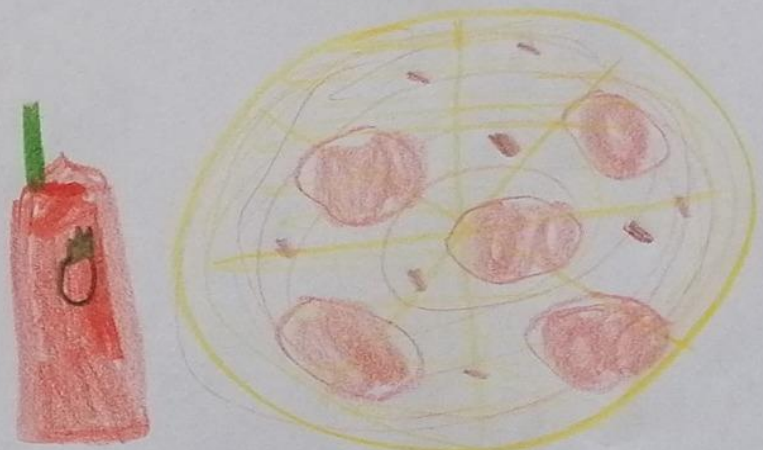
## PRZEPIS:

**Masło rozpuścić razem z cukierkami, gdy masa będzie jednolita przestać podgrzewać. Do powstałej masy dodać ryż preparowany i dokładnie wymieszać.**

**Za pomocą rękawic formować z masy słodkie szyszki.**

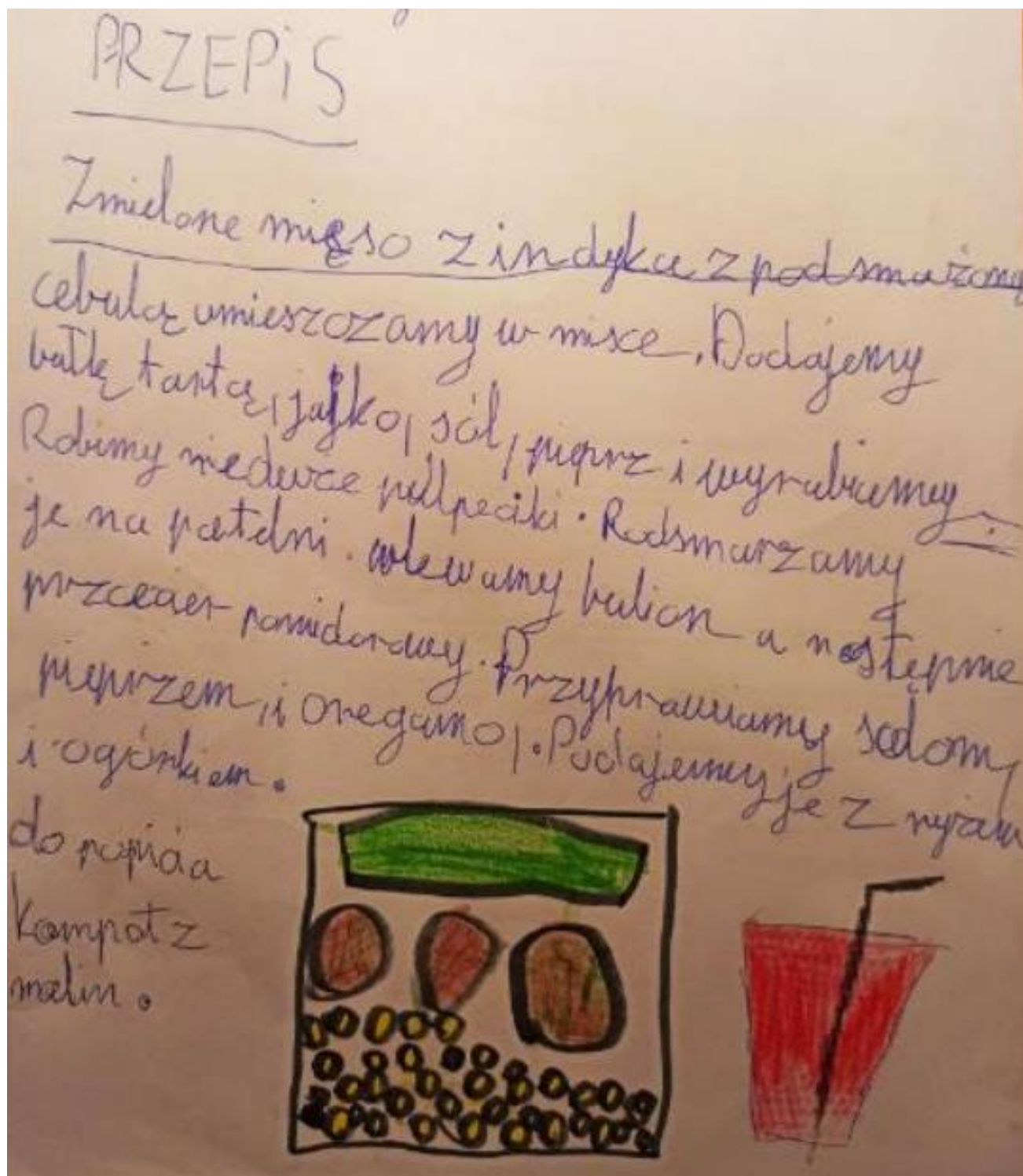
# Pizza a'la Kacperro

<p><b>Składniki na ciasto:</b> Mąka pszenna 200 g Drożdże 15 g Mleko 0,5 szklanki Olej 2 łyżki Cukier 1 łyżeczka Sól 1 łyżeczka</p>	<p><b>Dodatki:</b> Przecier pomidorowy 3 łyżeczki Salami 5 plasterków Parówki 3 sztuki Ser żółty 300 g</p>
<p><b>KROK 1</b> Mąkę przesiej do miski.</p>	
<p><b>KROK 2</b> Mleko lekko podgrzej w kubku.</p>	
<p><b>KROK 3</b> Drożdże wkrusz do kubka z mlekiem Dodaj cukier i łyżkę mąki Wymieszaj i pozostaw do wyrośnięcia.</p>	
<p><b>KROK 4</b> Weź miskę wsyp pozostałą mąkę dodaj sól wymieszaj, dodaj olej i wyrośnięte drożdże.</p>	
<p><b>KROK 5</b> Wyrób dokładnie ciasto. Przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia przez 10 minut.</p>	
<p><b>KROK 6</b> Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na stolnicy posypanej mąką. Gotowe ciasto przelóż na blaszkę posypana lekko mąką.</p>	

<p><b>KROK 7</b>  Na ciasto nałóż przecier pomidorowy i dokładnie rozsmaruj.  Następnie ułóż salami i pokrojone w plasterki serdelki następnie posyp serem.</p>	
<p><b>KROK 8</b>  Gotową pizzę wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz przez 15-20 minut.</p>	
<p><b>KROK 9</b>  SMACZNEGO !!!</p>	
	

KACPER

# KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM Z RYŻEM I OGÓRKIEM KISZONYM



Przedszkole Miejskie nr 77 w Łodzi





# Rybka w koronie Karola

## Składniki:

- 1 porcja świeżego fileta z łososia, 1 opakowanie ciasta francuskiego,
- 1 opakowanie mrożonych warzyw na patelnię (dobieramy według upodobania),
- 1 marchewka, 1 cytryna,
- 1 jajko, 2 łyżki oleju/ oliwy, pieprz, sól, zioła prowansalskie

## PRZEPIS:

Łososia myjemy, kroimy na mniejsze kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, odstawiamy. W tym czasie rozwijamy ciasto francuskie i wycinamy dwa takiej samej wielkości kształty ryby. Odpowiedniej wielkości blaszkę do ciasta wykładamy papierem do pieczenia, posypujemy mąką. Układamy na niej jedną część ciasta ryby, smarujemy rozmaconym jajkiem, na niej układamy kawałki wcześniej przygotowanego łososia i przykrywamy drugą częścią ciasta, przygniatamy rogi, aby połączyć obie części ciasta francuskiego. Na wierzchu lekko nożem rysujemy rybie płetwy, część głowy, smarujemy całość rozmaconym jajkiem. Na części tułowia ciasta ryby układamy marchewkę pokrojoną w cienkie talarki w formie rybiej łuski. Całość wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 140°C i pieczemy 20-30 minut, aż ciasto będzie miało złoty kolor. Kontrolujemy czas pieczenia. W tym czasie rozgrzewamy na patelni oliwę/ olej i wrzucamy mrożone warzywa. Przyrządzamy wg przepisu na opakowaniu. Podajemy razem.

**Przedszkole nr 103**

**w Warszawie**





# Amerykański pancake



**Składniki:** 300ml mleka

2 duże jajka

30g roztopionego masła

225g mąki pszennej

2,5 łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta soli

1 łyżeczka cukru

## PRZEPIS:

1. Jajka roztrzepać w misce
2. Dodać mleko, cukier, sól, masło i dokładnie wymieszać.
3. Dodać do masy mąkę pszenną i proszek do pieczenia. wszystko razem dokładnie wymieszać. Smażymy na patelni na złoty kolor.

Smacznego ☺

Pancake polewamy syropem klonowym lub miodem, dodajemy bitą śmietanę i truskawki



Publiczne Przedszkole nr 2

w Kozienicach

# Babeczki Czekoladowe

## Składniki

125g masła

165g cukru

2 jajka

190g mąki pszennej

1 łyżeczka proszku do pieczenia

125ml mleka

Tabliczka czekolady

### Krem

125ml śmietanki 30%

70g masła



## Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzej do 160°C.
2. Czekoladę przetnij do rondelka i cały czas mieszając rozpuść na niewielkim ogniu.
3. Masło i cukier przetnij do dużej miski i mikserem ubij na puszystą kremową masę.
4. Pojedyńczo dodawaj jajka ubijając.
5. Następnie dodaj mąkę z kakao oraz proszkiem do pieczenia i ubijaj.
6. Dodaj roztopioną czekoladę oraz mleko i dokładnie wymieszaj.
7. Ciasto nakładaj do foremek na muffinki i piecz 20-25 minut.
8. Gotowe babeczki posmaruj kremem i gotowe!

### Krem

1. Rozpuść 70 gram masła, następnie dodaj 125ml śmietanki 30%, potem wymieszaj i gotowe!

# IGI - PLACKI

## SKŁADNIKI

- 1) 2 JAJA
- 2) 2 BANANY
- 3) 2 CZUBATE ŁYZKI  
MĄKI RYZOWEJ  
CIUB INNEJ BIAŁEJ
- 4) SZCZYPKA CYNAMONU

PODAWAJ 2:

- MASEM ORZECHOWYM
- DZEMEM
- MIODEM / SYROPEM KLONOWYM

## WYKONANIE

WSZYSTKIE SKŁADNIKI WRZUĆ  
DO NACZUNIA I ZBLENDUJ  
NA GŁADKĄ MASĘ.  
ROZGRZEJ PATELNIĘ LEKKO  
WYSMAROWANĄ OLEJEM ROŚL.  
ŁYŻKĄ NAKŁADAJ MASĘ NA  
CIEPLĄ PATELNIĘ. SMAŻ OK  
1-2 MIN 2 JEDNEJ STRONY.

SMACZNE GO!

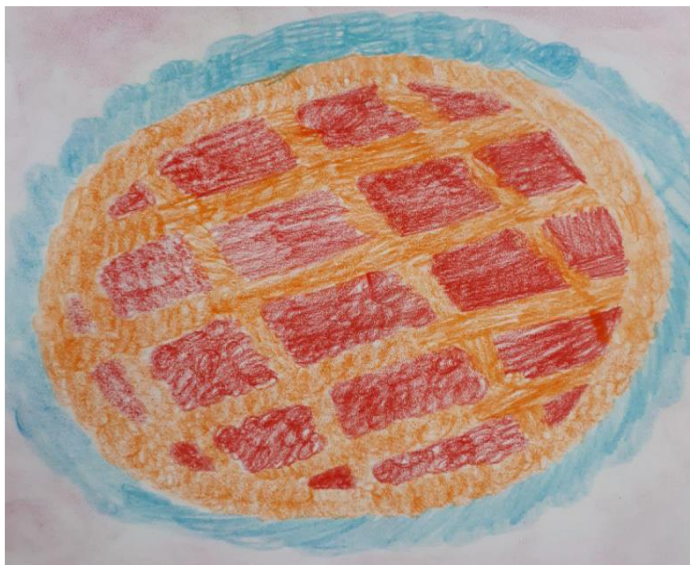


Przedszkole nr 371 w Warszawie

# Crostata z marmoladą

## Składniki:

- 300 g mąki
- 150 g cukru pudru
- 125g masła
- 1 jajko
- 2 żółtka
- szczypta soli
- ulubiona marmolada lub dżem



## PRZEPIS:

1. W mikserze utrzyj zimne masło, pokrojone w kostkę z mąką.
2. Do powstałego ciasta dodaj pozostałe składniki (oprócz marmolady)
3. Wyrabiaj ciasto aż będzie gładkie i sprężyste.
4. Uformuj z niego mały placek, zawień w folię spożywczą i włóż do lodówki na minimum 2 godziny.
5. Nagrzej piekarnik do temperatury 180 stopni. Wyjmij ciasto z lodówki. Mały kawałek zostaw na boku, aby później wyciąć z niego paski, które ułożysz na wierzchu.
6. Rozwałkuj ciasto. Delikatnie wysmaruj okrągłą formę masłem i mąką. Wyłóż ciasto na spód formy, podziurkuj widelcem i uformuj wysokie brzegi. Na wierzchu rozsmaruj marmoladę.
7. Rozwałkuj pozostałą część ciasta i za pomocą specjalnego kółka wycinaj z niego falowane paski.
8. Ułóż je w niewielkich odstępach na marmoladzie, najpierw wzdłuż, a potem wszerz.
9. Piecz 40-45 min. w temperaturze 180 stopni.
10. Zanim rozkroisz, poczekaj aż stygnie.

# BABECZKI BANANOWE Z CZEKOLADĄ

## Składniki:

**Babeczki:** 3 banany, 100g roztopionego masła, 150g cukru, 2 jajka, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 250g mąki tortowej, 50g czekolady mlecznej, 50g czekolady deserowej, 1 opakowanie cukru waniliowego

**Krem:** 250g miękkiego masła, 3 żółtka, 2 banany, 45g kakao, 50g cukru, kilka kropki soku z cytryny



Środowiskowa Placówka Edukacyjno -Wychowawcza nr 1  
w Szczecinie

## BABECZKI BANANOWE

**Składniki:** 2 jajka, 100g masła - rozpuścić, 50 ml (1/4 szklanki) mleka lub śmietany, 1,5 szklanki mąki, 1/2 szklanki cukru, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia



### PRZEPIS:

Produkty suche mieszamy i dodajemy do produktów mokrych. Mikserem miksujemy i dodajemy 3 banany, które wcześniej można pokroić lub rozgnieść widelcem. Masę przelewamy do foremek do wysokości 3/4. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C i pieczemy 10-15 minut, aż babeczki się zarumienią. Gotowe wypieki dekorujemy owocami i kolorową posypką.



Przedszkole nr 75 w Lublinie

# ORZESZKOWY TORT TRUSKAWKOWY

- 3 OPAKOWANIA  
BISZKOPTÓW



- WODA Z CYTRYNĄ  
DOPASACZENIA

## KREM:

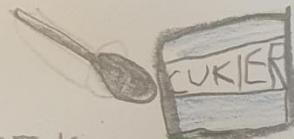
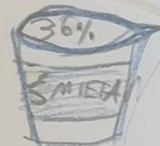
- 3 DUŻE MASCARPONE



- 2 UBITE BIAŁKA

- 1 UBITA KREMÓWKA

- 12 ŁYŻEK CUKRU



- DUŻO TRUSKAWEK



KALPER  
ORZESZEK



# PLACUSZKI Z SERKIEM I OWOCAMI NATALKI



Przedszkole nr 103 w Warszawie



## MUFFINKI

### SKŁADNIKI NA 12 szt.

#### SUCHE:

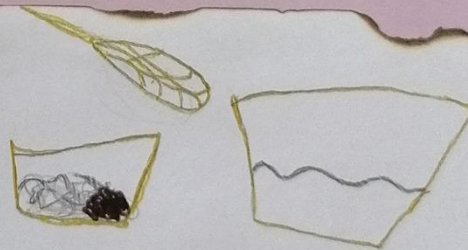
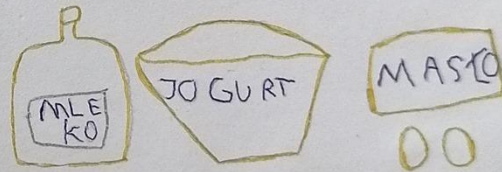
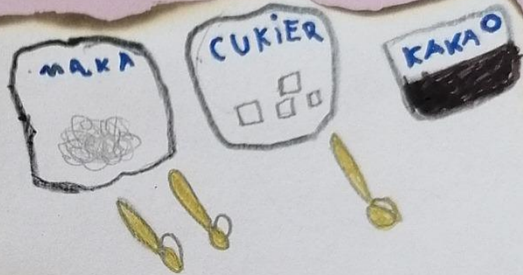
- 200g mąki pszennej
- 200g cukru
- 80g kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej

#### MOKRE:

- 100g mleka
- 250g jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- 100g rozpuszczonego masła

#### PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzać piekarnik do 190°C.
2. Formę na muffiny wyłożyć papilotkami.
3. W osobnych miskach dobrze zmieszać suche i mokre składniki.
4. Do mokrych składników dodajemy suche - to ważne, ponieważ w takiej kolejności dodawania łatwiej się łączą.
5. Kółeczko mieszamy do połączenia składników.
6. Pieczemy 25 minut. Studzimy i zjadamy.



# NALEŚNIKI Z SEREM I TRUSKAWKAMI

**Składniki:** Ciasto naleśnikowe: 500ml mleka, 2 jajka, 200g mąki, szczypta soli, 1 łyżka oleju. Wszystkie składniki łączymy ze sobą za pomocą miksera.

**Masa serowa:** Kostka sera półtłustego, 2 łyżki miodu, 2 szczypty cynamonu, 2/3 łyżki czubate śmietany 18%. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą za pomocą widelca.

**Sos truskawkowy:** 0,5 kg truskawek ( mogą być mrożone), 1 łyżka miodu. Wszystko blendujemy na jednolitą masę.

**NALEŚNIKI smarujemy masą serową, składamy w trójkąty i polewamy sosem truskawkowym.**



**Przedszkole nr 371 w Warszawie**

# KULKI DAKTYLOWE

Puszkę czerwonej fasoli, przepłukać wodą i umieścić w blenderze.

Paczkę daktyli namoczyć, dodać olej kokosowy i aromat dowolny. Następnie umieścić w blenderze i dodać 3 łyżki kakao. Wszystko blendujemy i schładzamy.

Formujemy kulki i obtaczamy w wiórkach kokosowych. Trzymamy w lodówce.

SMACZNEGO :)



## Koktajl ze szpinakiem, awokado, bananem i kiwi

### Składniki:

- \* 1 awokado
- \* 1 banan
- \* 1 kiwi
- \* garść szpinaku (lub jarmuzu)
- \* natka pietruski
- \* nasiona chia
- \* woda (ilość uzależniona od tego jak bardzo gęste smoothie lubicie)

### Sposób przygotowania:

Awokado obrać i pokroić na kawałki. Szpinak dokładnie opłukać. Banana oraz kiwi, również pokroić na kawałki. Włożyć wszystkie składniki do blendera. Blendować aż do momentu, aż składniki dobrze się ze sobą połączą. Pić najlepiej od razu po przygotowaniu.

## Koktajl z malin, mango, banana

### Składniki:

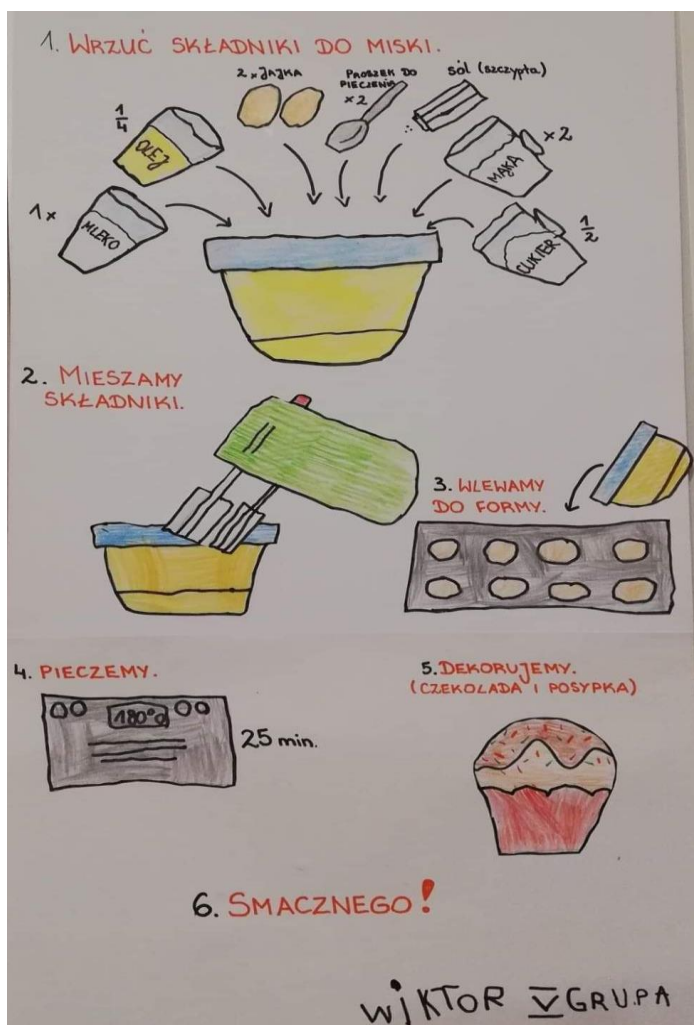
- \* szklanka malin
- \* 1 dojrzałe mango
- \* 1 banan
- \* 1 szklanka jogurtu naturalnego
- \* 0,5 szklanki soku pomarańczowego

Wszystkie składniki włożyć do blendera i miksujemy aż do uzyskania gładkiej konsystencji.



Przedszkole nr 50 w Lublinie

# Babeczki z czekoladą



Przedszkole nr 71 w Warszawie

# Ciasto marchewkowe



- 4 jajka
- 1,5 szkl cukru
- 1 szkl oleju
- 2 szkl mąki
- 1 Tyżeczek proszku do pieczenia
- 1 Tyżeczek sody
- 2 Tyżeczki cynamonu
- 1 Tyżeczek przyprawy do pieczenia
- 3 duże marchewki (Marta ma ośka)



Jajka, mierzamy z cukrem, dodajemy proszku do pieczenia, olej, mąka, proszek, sód, cynamon, przyprawę do pieczenia i na koniec marchewki (odsączamy z soku).  
Mieszamy i wylowamy na blachę. Spód blachy posmarować masłem/olejem.  
Ciasto można przetrzymać powoli i posypać cukrem pudrem.  
Piec około 1 godz. 160°C

KUBA KA Smacznie



## Owocowy raj

**Składniki:** 1 mandarynka,  
1 banan, 1 kiwi,  
 $\frac{1}{2}$  czerwonego jabłka,  
1 plaster ananasa,  
kilkę czereśni z ogonkami

### PRZEPIS:

Wszystkie owoce dokładnie myjemy: mandarynki, kiwi i banana obieramy ze skórki, z banana odkrajamy końcówki. Na dole talerza układamy kilka kawałków mandarynki, tworząc z nich podłoże dla palmy. Banana kroimy wzdłuż na pół. Każda połówka tworzy pień palmy – układamy je na podłożu z mandarynek. Dla lepszego efektu, można dodatkowo pnie z bananów pokroić na około 1 cm plasterki. Kiwi kroimy na 4 ćwiartki, a następnie z każdej ćwiartki kroimy grubsze plasterki, które układamy na szczycie bananów, tworząc z nich liście palmy. Na szczycie bananów przykładamy czereśnie zwisające na ogonkach. zamiast czereśni można użyć wiśnie, borówki, maliny, jeżyny, oliwki, orzechy laskowe, pistacje itp.

Z plastra ananasa wycinamy słońce. Układamy je na górze talerza. Słońce można również wyciąć z brzoskwini. Połówkę jabłka kroimy na pół w ten sposób, że ścinamy „czapczkę”. kładziemy ją na talerzu obok mandarynek i bananów – jest to tułów raka. Z plasterka banan wycinamy małe kółka i układamy je na talerzu bezpośrednio nad „czapczką” jabłka tworząc oczy raka. Z pozostałej części jabłka wycinamy 2 szczypce i 4 cienkie plasterki, które kroimy na pół tworząc odnóża dla raka. Po obu bokach „czapczki” z jabłka układamy po 1 szczypcach i 4 odnóżach.





# Mini serniczki jogurtowe z musem truskawkowym

## Składniki

### CIASTO:

- 800 g jogurtu naturalnego typu greckiego
- 150 g cukru pudru
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 opakowanie żelatyny 20g
- 100 ml wody wrzącej
- 250 ml śmietanki 30%



### WARSTWA TRUSKAWKOWA:

- 250 g truskawek
- 3 łyżeczki cukru pudru
- 2 łyżeczki żelatyny
- 50 ml wody wrzącej

### DO DEKORACJI

- 6 szt truskawek
- 6 listków mięty



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do jogurtu dodaj cukier puder i sok z cytryny. Żelatynę rozpuść we wrzątku. Do żelatyny stopniowo dodawaj masę jogurtową ciągle mieszając. Śmietankę ubij na sztywno, dodaj do masy jogurtowej i wymieszaj. Przelej do słoiczków, odstaw do stężenia na ok 2h do lodówki.

### WARSTWA TRUSKAWKOWA

Zblenduj truskawki z cukrem. Żelatynę rozpuść w niewielkiej ilości wrzątku, wymieszaj z truskawkami. Przelej na schłodzone serniczki i odstaw do lodówki.



AMELKA

Miejskie Przedszkole nr 25 w Rudzie Śląskiej

# CZEKOLADOWE BABECZKI BIEDRONECZKI

## Składniki:

2 szklaki mąki pszennej, 2/3 szklanki cukru, cukier waniliowy,  
8 łyżeczek kakao, 2 łyżeczki sody, 1 łyżeczka soli, 2 duże jajka,  
1 szklanka maślanki,  
1 szklanka oleju, 1 szklanka wrzącej wody

## Dekoracja:

- czerwony, czarny i odrobinę białego lukru plastycznego (masy cukrowej)
  - 2 łyżki dżemu np. malinowego
- okrągła wykrawaczka średnicy muffinki, słomka (do wykrawania kropek)
  - nieduży, poręczny nóż

## Sposób przygotowania:

Jajka i maślanka powinny być wyjęte z lodówki przynajmniej godzinę przed pieczeniem. Piekarnik nagrzewamy do 180°C. Mąkę, cukier, cukier waniliowy, kakao, sodę i sól mieszamy razem w dużej misce. Następnie dodajemy jajka, maślanke, olej i mieszamy do połączenia składników. Nie ma potrzeby używania miksera. Do masy dolewamy szklankę wrzątku i mieszamy. Napełniamy papilotki, maksymalnie do 2/3 wysokości i wkładamy na 20-25minut do nagrzanego piekarnika.

Wystudzone babeczki smarujemy niewielką ilością dżemu. Lukier plastyczny rozwałkowujemy cienko (ok.5 mm), następnie wkrawamy elementy biedronki. Lukrowe dekoracje układamy na babeczkach.

Babeczki delikatnie sprawdzą się również z różnymi dodatkami. Można dodać do środka np. kawałki czekolady gorzkiej lub mlecznej, świeże lub mrożone owoce (maliny, borówkę amerykańską).



**Przedszkole Miejskie  
nr 174 w Łodzi**

# Pancakes z witaminkami

## Produkty:

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 3 łyżki cukru pudru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka oleju
- Ulubione owoce

## Przygotowanie:

- Wszystkie składniki wkładamy do jednego naczynia i dokładnie mieszamy
- Patelnię pocieramy kropelką oleju i rozgrzewamy
- Na rozgrzaną patelnię nakładamy małą porcję ciasta
- Smażymy aż w cieście pojawią się dziurki
- Przewracamy na drugą stronę i smażymy przez chwilę
- Myjemy i kroimy nasze ulubione owocki
- Nakładamy na talerz placuszki, na placuszki kładziemy pokrojone owoce
- Pancakes możemy udekorować odrobiną czekolady

**Mniam !!!**

**Przedszkole  
Miejskie nr 141  
w Łodzi**



# Babeczki marchewkowe

## Składniki:

4 marchewki  
1 i ½ szklanki mąki  
1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia  
½ łyżeczki sody  
szczypta soli  
1 łyżeczka cynamonu  
¾ szklanki oleju roślinnego  
3 jajka  
1 szklanka cukru brązowego  
1 łyżka cukru waniliowego

## Lukier:

3 łyżki śmietany 18%  
pół szklanki cukru pudru  
kilka kropki zapachu  
pomarańczowego

## PRZEPIS:

1. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przesiać mąkę, proszek, sodę, sól oraz cynamon.
2. W drugiej misce wymieszać olej, jajka, cukier, marchew, cukier waniliowy. Dodać mąkę.
3. Masę włożyć do jednorazowych papilotek. Piec 30 min. w 180%.
4. Przygotować lukier. Polać lukrem gorące babeczki.



**Smacznego!**

**Przedszkole nr 159  
w Łodzi**

# BABECZKI WANILIOWE

## Składniki:

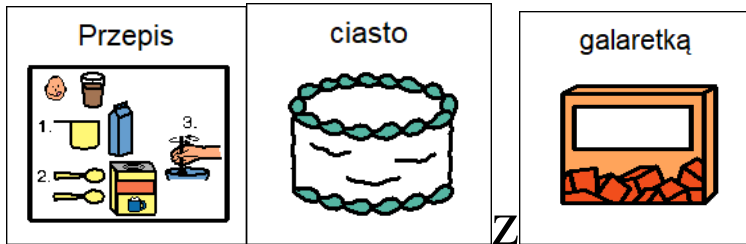
2 szklanki mąki, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 0,5 szklanki cukru,  
2 łyżeczki cukru waniliowego, 1 jajko, 0,5 szklanki oleju, 1 szklanka  
mleka

**PRZEPIS:** W jednej misce mieszamy składniki mokre, w drugiej suche. Następnie łączymy i dokładnie mieszamy. Formę do muffinek wykładamy papierowymi papilotkami. Wypełniamy foremki ciastem do wysokości około 1cm od brzegu zostawiając miejsce babeczkom, żeby wyrosły.

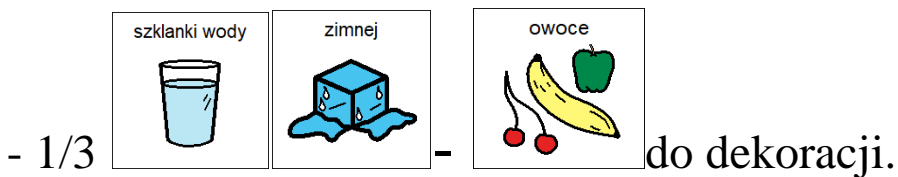
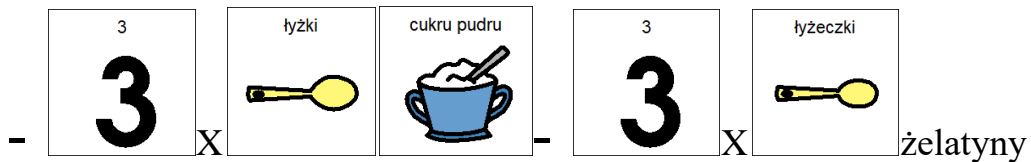
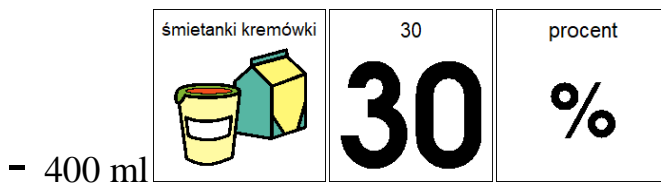
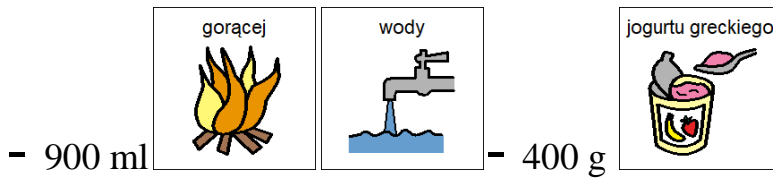
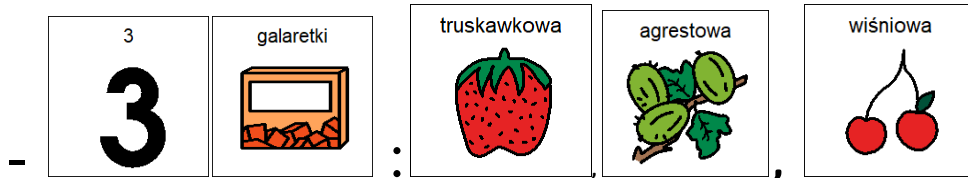
Formę wstawiamy do nagrzanego do 180oC piekarnika, pieczemy około 25min. do tzw. suchego patyczka. Gotowe babeczki warto poleać czekoladową polewą, prószyć cukrem pudrem lub ozdobić w dowolnie wybrany sposób.



**Przedszkole Miejskie nr 6  
„Tęczowa Szóstka” w Legionowie**



## Składniki:



**Wykonanie:** Każdą galaretkę rozpuszczamy w 300 ml gorącej wody, studzimy i wkładamy do lodówki, aż do całkowitego stężenia.

Żelatynę rozpuszczamy w zimnej wodzie i zostawiamy do napęcznienia.

Następnie chwilę podgrzewamy w kuchenke mikrofalowej. Zostawiamy do wystudzenia.

Kremówkę miksujemy na sztywną masę, następnie delikatnie łączymy

Z jogurtem. Dodajemy przesiany cukier puder oraz powoli wlewamy żelatynę.

Galaretki kroimy na dosyć duże kawałki. Dodajemy

jogurtowej; delikatnie mieszamy. Na dno tortownicy układamy masę

i wyrównujemy wierzch. Wkładamy na kilka godzin do lodówki.

Dekorujemy wierzch świeżymi owocami. Smacznego !

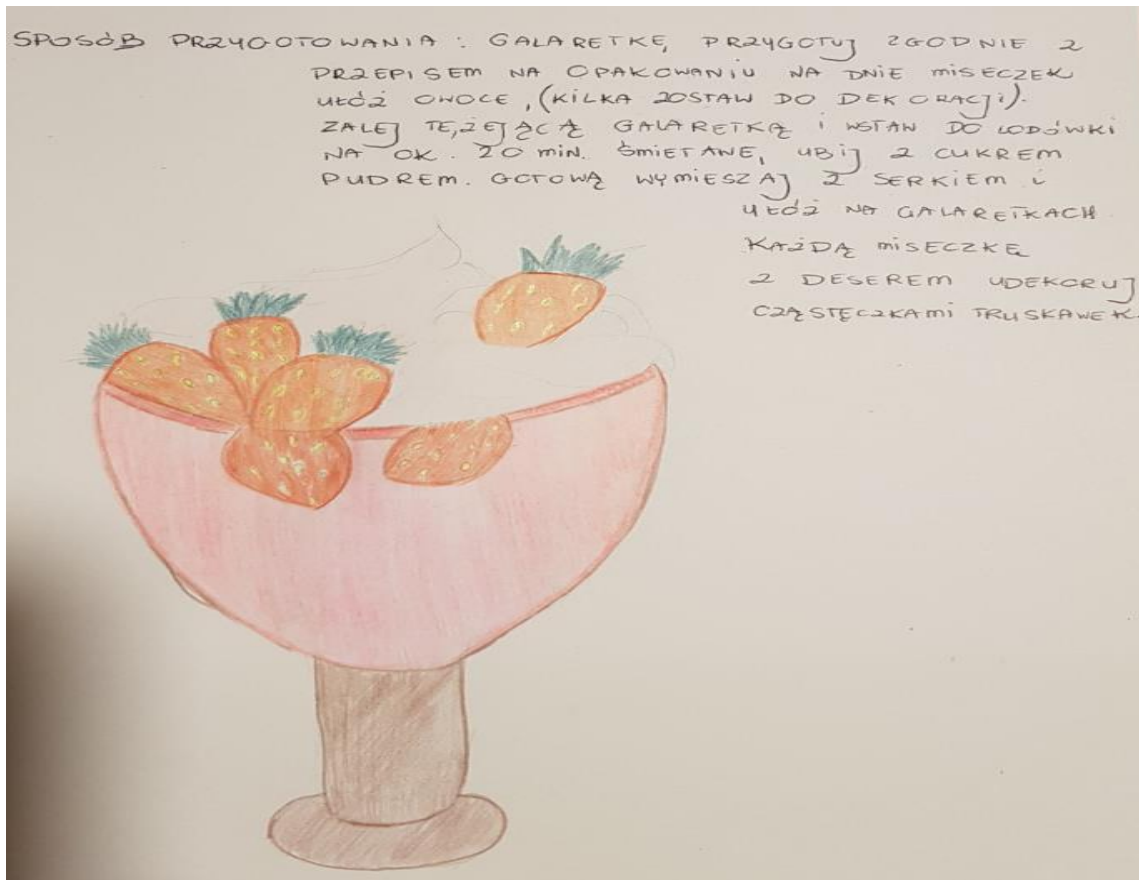
# GALARETKA Z OWOCAMI

## Składniki:

- 2 opakowania galaretki truskawkowej w proszku
- ½ opakowania mrożonych truskawek lub 2 kompotu
- 1 małe opakowanie (około 200g) truskawkowego sera homogenizowanego
- 150ml śmietanki 30%
- 2 łyżeczki cukru pudru



## PRZEPIS



Przedszkole Miejskie nr 152 w Łodzi



# Shake bananowo - waniliowy

## Składniki:

1/4 litra mleka 3,2% świeżego

2 dojrzałe banany (220g)

4 łyżki lodów waniliowych

czekolada drobno posiekana do ozdoby

Miksujemy w blenderze 25g zimnego mleka z 2 bananami. Następnie dodajemy 4 łyżki lodów i 100ml zimnego mleka, ponownie blendujemy. Przelewamy do szklanek, posypujemy ozdobnie czekoladą.



Miejskie Przedszkole nr 6  
w Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 5  
w Katowicach

# OPONKI

## Składniki:

500g sera, 500g mąki, 100g cukru,  
2 łyżeczki cukru waniliowego,  
4 żółtka, 1 łyżeczka sody,  
250ml śmietany,  
+  
olej do smażenia,  
cukier puder do posypania



## PRZEPIS:

Składniki wysypać na blat, zagnieść ciasto. Rozwałkować na grubość około 1-1,5cm. Z ciasta wycinać szklanką kółka.

Następnie na środku wykroić dziurkę kieliszkiem. Oponki smażyć na tłuszczu z obu stron. Gotowe układać na ręcznikach papierowych, żeby ociekły z tłuszczu. Na koniec posypać cukrem pudrem. **SMACZNEGO!**

**Przedszkole nr 287 „Piotrusia Pana” w Warszawie**

# MEGA WILGOTNE BABECZKI CZEKOLADOWE

## Składniki:

2 szklanki mąki pszennej, 1 kopiąsta łyżeczka sody, 1 szklanka cukru, 1 jajko,  $\frac{3}{4}$  szklanki oleju z pestek winogron lub rzepakowego, 1 szklanka mleka, 2 łyżki (czubate) ciemnego kakao, 2 czubate łyżki powideł śliwkowych/ dżemu np. malinowego, szczypta soli

## PRZEPIS:

Do dużej miski wsypać mąkę, sodę, szczyptę soli, cukier, kakao, wymieszać łyżką. następnie wbić jajko, wlać mleko, olej, zmiksować na najszybszych obrotach do połączenia składników. Następnie dodać powidła i ponownie krótko zmiksować. Przygotowane ciasto przełożyć do foremek jednorazowych lub silikonowych i piec w temperaturze 180°C (funkcja góra- dół, bez termo obiegu) około 20-25min. każdy piekarnik piecze inaczej, więc warto przy pierwszym pieczeniu je obserwować. Smacznego!

Przedszkole nr 179  
w Warszawie



# Rogaliki z dżemem

**Składniki:** 1kg mąki, 2 kostki margaryny, 10dag świeżych drożdży,  
5 łyżek dużych cukru, 1/2 szklanki mleka, 2 łyżki kwaśnej śmietany, olejek  
smakowy, 4 jajka

## PRZEPIS:



Wszystkie składniki razem zagnieść i odstawić ciasto na 30 minut pod przykryciem (ściereczką) do ciepłego miejsca. Gotowe ciasto podzielić na 4 części, a następnie każdą z nich rozwałkować (tak, aby nie było grube) i wyciąć koło, podzielić na trójkąty, wyłożyć dżem lub owoce i zawijać od szerokiej strony do wąskiej. Zwinięte rogaliki ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce i piec 20min w temperaturze 180°C.



Przedszkole nr 20 w Koszalinie

# LODY WANILIOWO - TRUSKAWKOWE

## Składniki:

### Lody waniliowe:

- śmietanka 400ml
- żółtka – 4 szt.
- syrop klonowy 200ml
- laski wanilii – 2szt.
- woda 100ml
- białka 4szt.

### Lody truskawkowe:

- truskawki (świeże lub mrożone) 300g
- cukier 100-120g

## PRZEPIS:

Śmietankę ubijamy. Syrop klonowy zagotowujemy z nasionkami wanilii. Żółtka ubijamy. Gorący syrop stopniowo wlewamy do nadal ubijanych żółtek. Ubijamy do momentu wystudzenia. Masę delikatnie mieszamy z ubitą mieszanką za pomocą szpatułki.

Truskawki miksujemy. Cukier i wodę zagotowujemy razem. Białka ubijamy. Gorącym syropem stopniowo zalewamy nadal ubijane białka.

Ubijamy do wystudzenia. Łączymy delikatnie z musem truskawkowym. W dużej formie (lub w misce) układamy warstwy waniliową i truskawkową naprzemiennie. Tak przygotowane lody wstawiamy do zamrażalnika do całkowitego zamrożenia (najlepiej na całą noc). Gotowe lody nakładamy do waflowych rożków lub do miseczek za pomocą wałkownicy. Deser ozdabiamy świeżymi truskawkami.



Przedszkole Miejskie nr 77  
w Łodzi

# CZEKOLADOWE MUFFINKI

## Składniki:

- 2 puszki czerwonej fasoli
- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 6 kostek gorzkiej czekolady
- łyżka miodu
- 3 łyżki ciemnego kakao
- łyżeczka cynamonu
- łyżeczka proszku do pieczenia



## PRZEPIS:

1. Czerwona fasolę wylewamy na sitko i dokładnie płuczemy.
2. Trzy kostki czekolady rozpuszczamy z łyżką miodu.
3. Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną pianę. Żółtka, banany, kakao, cynamon, proszek do pieczenia i rozpuszczona czekoladę blendujemy do uzyskania jednolitej masy.
4. Powstałą masę łączymy powoli z ubitymi białkami. Kruszymy trzy kostki czekolady, wrzucamy do masy i mieszamy.
5. Przekładamy masę do foremek na muffiny.
6. Pieczemy 25 minut w 180 stopniach.



Miejskie Przedszkole nr 99 w Katowicach



## Ciasto marchewkowe

### Ciasto:

3 jajka

150 g cukru trzcinowego

150 ml oleju rzepakowego lub kokosowego (według uznania)

250 g drobno startej marchewki (około 3 średnie marchewki)

50 g wiórków kokosowych, przyrumienionych na złotą na suchej patelni

200 g mąki owsianej lub pszennej (według uznania)

skórka tarta i wyciśnięty sok z połówki pomarańczy

$\frac{1}{2}$  łyżeczki cynamonu

$\frac{1}{2}$  łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody

szczypta soli

Produkty do ciasta powinny mieć temperaturę pokojową.

Na samym początku ubijamy jajka z cukrem na białą, puszystą masę. Stopniowo, cienkim strumieniem dolewamy olej i mieszamy dalej. Do tak przygotowanej masy dodajemy marchewkę startą na najmniejszych oczkach tarki, skórkę i sok z pomarańczy oraz zrumienione wiórki kokosowe.

W drugim naczyniu mieszamy mąkę, cynamon, proszek do pieczenia, sodę i sól – po czym dodajemy do masy marchewkowej i delikatnie mieszamy.

Surowe ciasto przekładamy do formy 30x25. Wkładamy do piekarnika nagrzanego na 175 stopni i pieczemy ok. 50 min. Kiedy patyczek po wyjęciu z ciasta będzie suchy to znaczy, że jest ono gotowe.

Ciasto można również upiec w tortownicy i zrobić klasyczny torcik.

### krem:

- 40 dag twarożku śmietankowego
- 4 łyżeczki miodu
- 3 łyżki śmietany kremówki
- opcjonalnie pokruszone ziarna z laski wanilii

Wszystkie składniki zmiksować, następnie ciasto przekroić wzdłuż na pół i przełożyć je masą. Trochę kremu można zostawić na wierzch a wtedy na masę ułożyć uprażone płatki migdałowe.

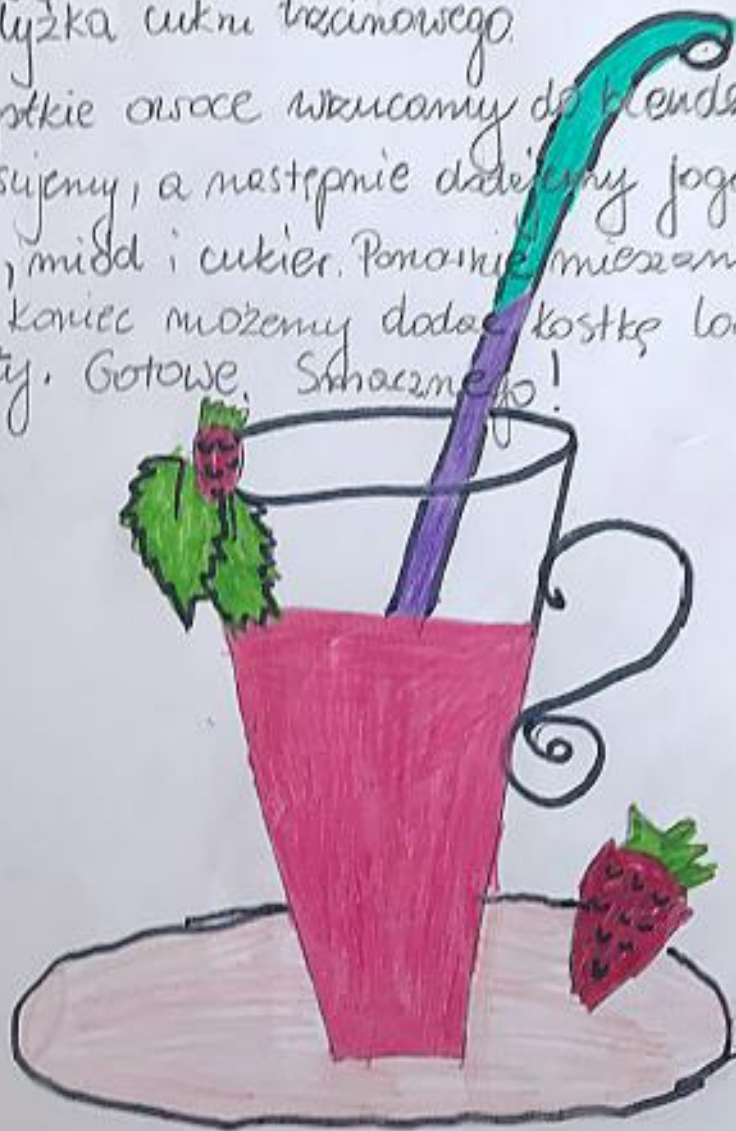
Miejskie Przedszkole nr 20 im. Słonecznej Doliny w Rudzie Śląskiej

## KOKTAJL OWOCOWY



- 300 g truskawek
- 150 g malin
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka cukru trzcinowego.

Wszystkie owoce wkładamy do blendera.  
Miksujemy, a następnie dodajemy jogurt naturalny,  
miód i cukier. Ponownie mieszamy.  
Na koniec możemy dodać kostkę lodu i listek  
mięty. Gotowe. Smacznego!



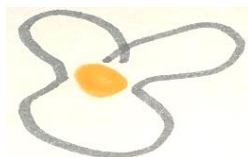




# Chrupiące gofry

W misce mieszamy na gładką masę następujące składniki:

- 180 ml wody gazowanej,
- 310 ml letniego mleka 3,2%,
- 3 g drożdży suchych lub 6 g drożdży świeżych (ze świeżych drożdży należy zrobić rozczyn),
- 1 łyżeczkę pasty z wanilii,
- 2 żółtka z dużych jajek,
- 1 łyżkę cukru,
- szczyptę soli,
- 270 g mąki pszennej,
- 90 g masła, roztopionego i przestudzonego,



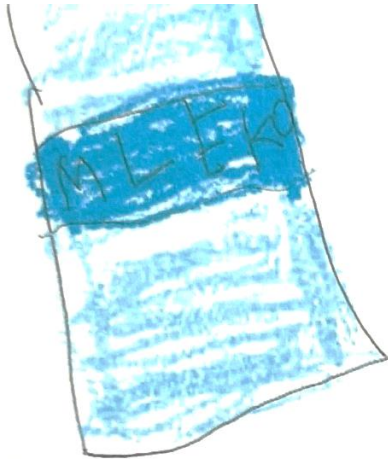
Miskę z ciastem przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na 15 min. Po tym czasie dodajemy ubite białka z dwóch jajek.

Odstawiamy na około 30 min.

Gofry pieczemy na złoty kolor i podajemy z ulubionymi dodatkami np. bitą śmietaną i owocami.



# PRZEPIS NA LODY WIŚNIOWO - CZEKOLADOWO - - WANILIOWE



1 MLEKO  
1 ŚMIETANA 30%,  
4-5 TYŻEK CUKRU  
200g wiśni  
1 CZEKOLADA

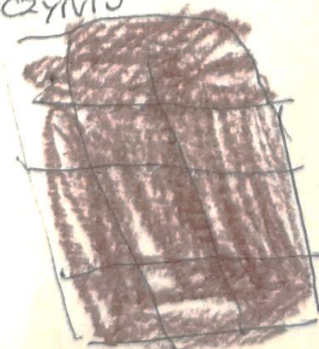
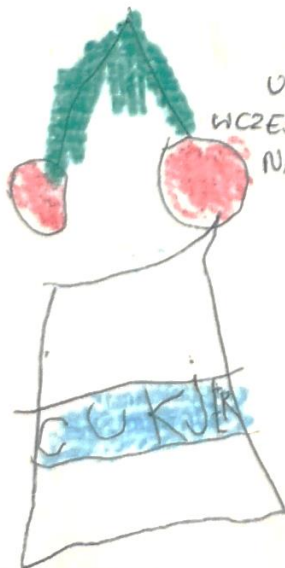
## PRZYGOTOWANIE

MLEKO ROZLAĆ DO 3 MISECZEK  
WŁOŻĄC DO KAŻDEJ ŚMIETANY DO  
KAŻDEJ MISKI  
WIŚNIE WYDRĄŻYĆ I WRZUCIĆ DO 1 MISKI  
CZEKOLADĘ ROZPUŚCIĆ NA OBRÓT W RO-  
NDELKU I DODAĆ DO 2 MISKI  
MIKSEREM ZMIELIĆ KAŻDĄ MASĘ,  
KTÓRE SĄ W MISKACH  
WŁOŻYĆ DO ZAMRAZALKI NA NOC



## PODANIE

KUPIONY WAFELEK  
LUB MISECZKA  
WYCIĄĆ LODY & ZAMRAZAK  
I TYŻKĄ WYDRĄŻYĆ  
KULKĘ I KÓRĄ  
UMIĘSZCZAMY WE  
WCZEŚNIEJ PRZYGOTOWANYM  
NACZYNIU



NA GÓRĘ WŁOŻYĆ WIŚNIÓWKĘ

Przedszkole nr 154 w Łodzi

# Babeczki bananowe

## *Składniki:*

- 4 bardzo dojrzałe banany,
- 1 jajko,
- 1,5 szklanki mąki,
- 75 g roztopionego masła,
- ½ szklanki cukru,
- 1 cukier waniliowy,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- garść rodzynek,
- garść posiekanych, ulubionych orzechów



Mąkę, cukier oraz sodę dokładnie wymieszać. Rozgniecione banany połączyć z roztopionym masłem, dodać jajko. Połączyć ze sobą wszystkie składniki. Do masy dodać rodzynek i orzechy. Ciasto przełożyć do formy na muffinki. Babeczki pieczemy 25 min w temperaturze 190°C.

Zawsze się nam udają!!



**Przedszkole nr 406 w Warszawie**

# CZEKOLADOWE CIASTKA M&M's

**Składniki:** 100g masła w temperaturze pokojowej, 130g jasnego brązowego cukru (można użyć białego), 1 duże jajko w temperaturze pokojowej, 170g mąki pszennej (użyłam tortowej), 60g ciemnego kakao bez cukru, 60g M&M's, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 opakowanie cukru waniliowego 16g (można zastąpić aromatem), szczypta soli

**Dodatkowo:** około 70g M&M'sów do ozdoby

## PRZEPIS:

1. Masło utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym, ucierać przez około 3 minuty mikserem ustawionym na najwyższe obroty. Dodać jajko i ucierać mikserem na średnich obrotach do połączenia składników.
2. Mąkę i kakao przesiać. Następnie wymieszać z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.
3. Do maślanej masy dodać mąkę z kakao i szybko zagnieść ciasto. Na końcu dodać M&M'sy i wymieszać.
4. Z ciasta formować w rękach kulki wielkości orzecha włoskiego i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, lekko spłaszczać. Proszę zachować między ciasteczkami odstępy. W każde ciasto delikatnie wcisnąć jeszcze po 3-4 czekoladowe cukierki. Ciasteczka piec w temperaturze 170°C na funkcji termoobieg (180°C na funkcji góra – dół) przez około 13-15 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstawić do całkowitego ostygnięcia.



*Przedszkole nr 371 w Warszawie*

# Placuszki waniliowe

*Składniki:*

1 jajko

serek waniliowy

łyżka mąki pszennej

## **PRZEPIS:**

*Roztrzep widelcem jajko, dodaj serek waniliowy i wymieszaj łyżką do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodaj mąkę. Jeszcze raz wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni.*

*Placuszki możesz posypać cukrem pudrem.*



*Oddziały Przedszkolne w Publicznej Szkole Podstawowej nr 4  
im. Jana Pawła II w Kozienicach*

# *Leśne Mini-Tarty*

## Składniki:

- Odrobina masła
- 1 jajko
- 3 łyżki cukru pudru
- 180g zsiadłego mleka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 300g mrożonych owoców leśnych lub sezonowych

## PRZEPIS:

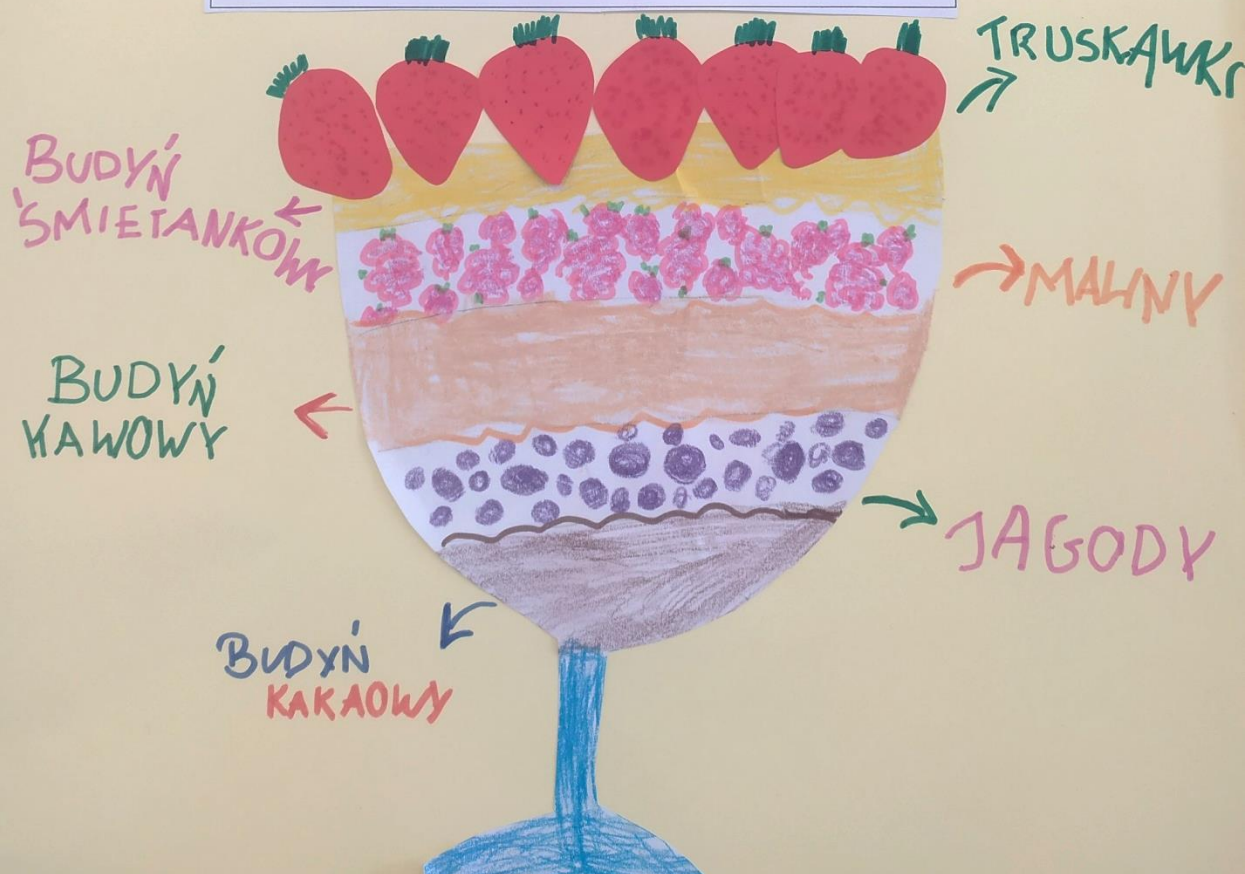
1. Wysmaruj foremki masłem.
2. Jajko z cukrem pudrem ubijaj przez 5 min.
3. Wciąż mieszając dodaj zsiadłe mleko i mąkę.
4. Wlej mieszankę do foremek a na wierzchu utóż owoce.
5. Piec przez ok. 25min. w piekarniku 200°C.



# TRÓJSMAKOWY BUDYŃ Z OWOCAMI

## Składniki

500 ml mleka  
3 płaskie łyżki cukru  
1 płaska łyżeczka masła  
3 żółtka  
2 bardzo płaskie łyżki mąki ziemniaczanej  
2 bardzo płaskie łyżki mąki pszennej  
1 lekko zaokrąglona łyżeczka kakao  
1 lekko zaokrąglona łyżeczka kawy zbożowej + 1 łyżeczka wody  
ok. 3-4 łyżki jagód (mogą być mrożone)  
garść malin  
kilka truskawek



# RAKIETA KOSMICZNA (SZASZYK OWOCOWY)

## Składniki:

banany, truskawki, ananas

## PRZEPIS:

1. Owoce kroimy w plastry.
2. W plastrach ananasa wycinamy trapezy.
3. Nabijamy na patyki ananas, truskawki i banany.

GOTOWE, SMACZNEGO!



Przedszkole nr 94 „Kraina Słonecznych Marzeń”  
w Warszawie



# MUFFINKI ZOSIENKI

## Składniki:

300 g mąki pszennej, 200g cukru, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 2 jajka, 150 ml wody gazowanej, 100 ml oleju, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 100 g posiekanej czekolady, posypki - dla ozdoby

## PRZEPIS:

1. W jednej misce wymieszać mąkę, cukier, cukier waniliowy, i proszek do pieczenia.
2. W drugiej misce wymieszać trzepaczką gazowaną wodę, olej i jajka.
3. Wymieszać składniki z obu misek.
4. Formę na muffinki wyłożyć papilotkami. Ciasto nałożyć do papilotek.
5. Muffinki piec w nagrzanym piekarniku, ok. 30minut do suchego patyczka, w temp. 180°C. Studzić przez parę minut.

Muffinki można udekorować bitą śmietaną i kolorowymi posypkami.

Smacznego!

**Przedszkole nr 5  
w Lublinie**



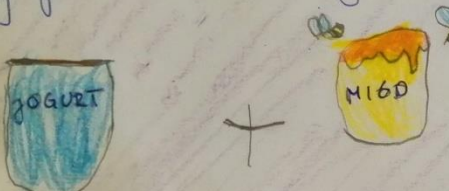
# BANANOWE BABKI




Niepubliczne Przedszkole „Bajkowa wyspa”  
w Pruszyńcu Pieńkach

# LODY JOGURTOWE

1. Jogurt mieszamy z miodem




3. Do pojemnika z owocami dodajemy jogurt z miodem




5. Gotowe lody wyciśniemy z zamrażarki  
**SMACZNEGO**

2. Do małych pojemników na dno wkładamy owoce i orzechy



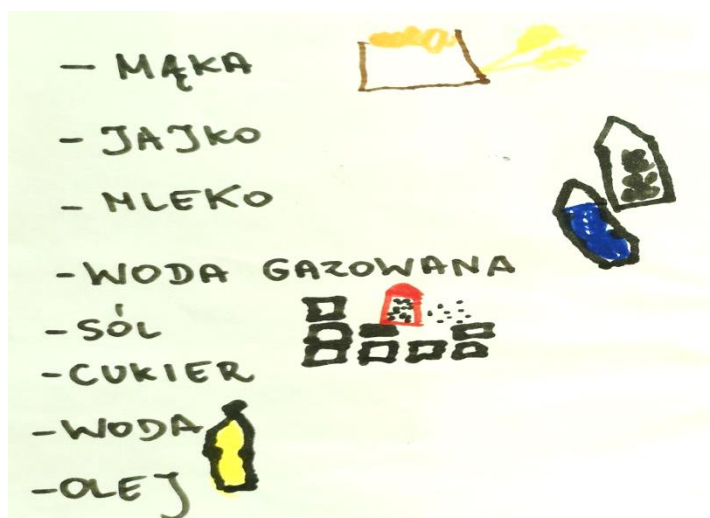
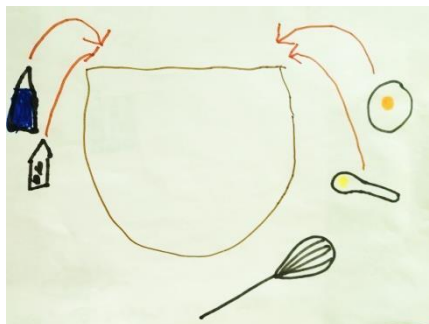
4. Gotowy jogurt z owocami wstawiamy do zamrażarki do zastygnięcia



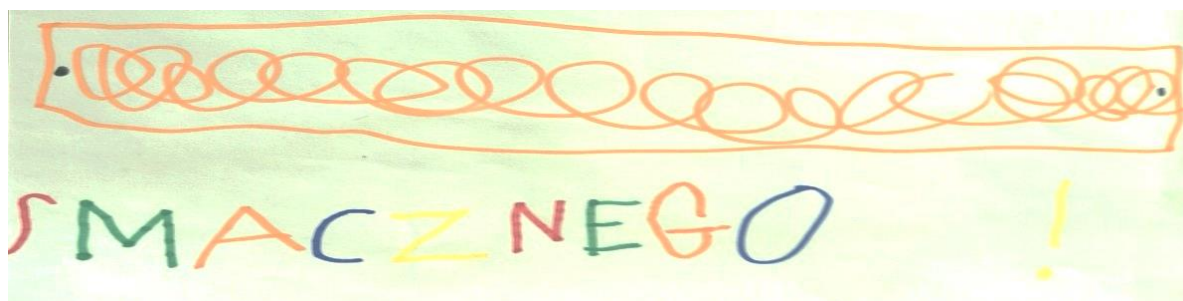
Przedszkole nr 90 w Warszawie

# NALEŚNIKI WOJTUSIA

1. Przygotuj składniki:



2. W misce zmieszaj jajko z wodą, łyżką oleju i mlekiem:
3. Dodaj do miski „na oko” mąkę, sól i cukier do smaku.
4. Rozgrzej patelnię (najlepiej taką specjalną do naleśnika) i wlej ciasto.
5. Po 5 minutach obróć naleśnika.
6. Koniecznie podrzuć go wysoko do góry, wtedy jest smaczniejszy!
7. Pokrój ulubione owoce, posmaruj naleśnika ulubionym serkiem lub dżemem.
8. Ja najbardziej lubię naleśnika z serkiem lub czekoladą.
9. Zwiń naleśnika w rulonik i zjedz ze smakiem.



**Przedszkole Publiczne nr 20 w Szczecinie**

# KREM KAKAOWO - ORZECHOWY

## Składniki:

5 łyżek kakao, 200g masła orzechowego, 1 szklanka mleka,  
400g ciecierzycy konserwowej, szczypta cynamonu, 200g  
daktyli



**WSZYSTKIE RAZEM ZBLENDOWAĆ  
NA GŁADKI KREM**



**Przedszkole Miejskie nr 14 „Dla Dzieci z cukrzycą”  
w Łodzi**

# PLACUSZKI Z KASZKI MANNY Z POLEWAMI

## SKŁADNIKI

- 1 szklanka kaszy manny błyskawicznej, 1 szklanka mleka, 3 banany (można dodać inny owoc np. jabłko lub zrobić bez dodatku owoców), 1 jajko

## PRZYGOTOWANIE

- Do miseczki wsypujemy szklankę kaszki manny, zalewamy szklanką mleka, mieszamy i odstawiamy na 10 – 15 minut.
- Banana obieramy i rozgniatamy na papkę
- Do kaszki manny zalanej mlekiem dodajemy rozgniecionego banana, jajko i dokładnie mieszamy
- Rozgrzewamy suchą patelnię teflonową i łyżką nakładamy niewielkie ilości ciasta. Smażymy z dwóch stron na rumiany kolor.

(Zamiast banana można dać miód, syrop klonowy, starte jabłko lub warzywa i poleać polewą).

## POLEWA NR. 1.CZEKOLADOWA

### SKŁADNIKI

- ¼ kostki masła, pół kostki czekolady mlecznej lub ciemnej

### PRZYGOTOWANIE

- W małym rondelku roztopiamy masło , następnie dodajemy czekoladę. Mieszamy na małym ogniu do całkowitego rozpuszczenia. Placuszki można poleać ciepłą lub zimną polewą.

## POLEWA NR. 2. TRUSKAWKOWA

### SKŁADNIKI

- 10-12 sztuk truskawek, miód lub cukier

### PRZYGOTOWANIE

- Do wysokiego naczynia wkładamy truskawki i ucieramy mikserem. Możemy dodać miodu lub cukru aby nadać im słodyczy.

## POLEWA NR. 3. POMARAŃCZOWA

### SKŁADNIKI

- 100 g cukru pudru, 50 g cukru, 2 pomarańcze

### PRZYGOTOWANIE

- Pomarańcze sparzamy wrzątkiem. Skórkę ścieramy i razem z sokiem z wyciśniętych pomarańczy dajemy do rondelka. Następnie wsypujemy cukier i mieszamy. Gotujemy do momentu, aż zacznie gęstnieć.
- Cukier puder wsypujemy do miski i na wolnych obrotach zaczynamy ucierać. Powoli wlewamy syrop pomarańczowy i mieszamy do uzyskania jednolitej masy



**Przed szkole nr 150 „Przystanek uśmiechu”  
w Warszawie**

# PAN KOT

## SKŁADNIKI:

mleko 1 szklanka

kasza manna 5 łyżek

cukier 2 łyżeczki

mięta 2 listki

wanilia laski

orzeszki laskowe 2 sztuki



## PRZEPIS:

W garnku podgrzewamy mleko, a gdy zacznie się gotować wsypujemy kaszę manną i gotujemy kilka minut, cały czas mieszając, by się nie przypaliła. Następnie dosypujemy cukier i dokładnie mieszamy. Gdy kasza będzie odpowiednio gęsta, wyłączamy, przelewamy do miseczki i studzimy. Zimną wkładamy do lodówki. Przed podaniem wyjmujemy z miseczki i układamy na talerzyku do góry dnem.

Na koniec ozdabiamy ;)



Przedszkole nr 25

w Lublinie

# Czekoladowe trufle z cieciorką

## Składniki:

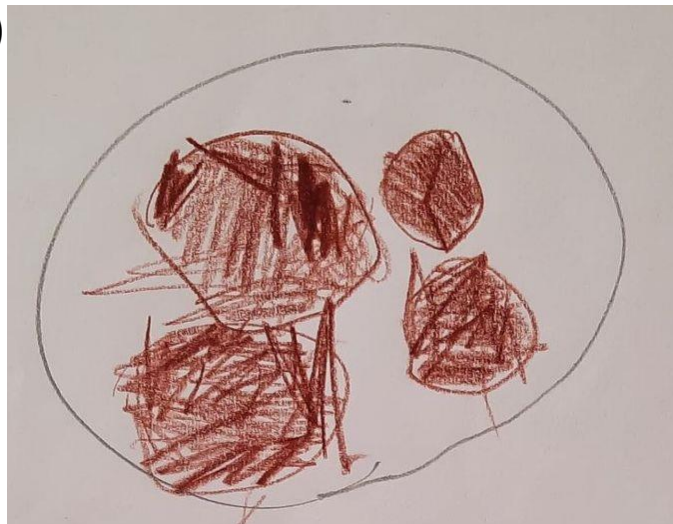
300 g cieciorki (ugotowanej lub z puszki)

6 łyżek masła orzechowego

6 łyżek syropu klonowego

4 łyżki kakao

1 łyżka do posypania



## PRZEPIS:

Cieciorkę ugotowaną umieszczamy w blenderze (jeśli jest z puszki, dokładnie ją płuczemy wodą, dodajemy masło orzechowe, syrop klonowy, kakao. Wszystko blendujemy na gładką masę. Masę przekładamy do miseczki i wstawiamy do lodówki, żeby stwardniała. Następnie lepimy kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczamy w kakao.



Przedszkole nr 119 „W Zielonym Ogrodzie” w Warszawie



# NALEŚNIKI Z OWOCAMI

**Składniki na ciasto:** 200g mąki pszennej lub razowej, 200ml mleka, 150 ml wody, 1 jajko, 1 łyżka cukru, szczypta soli, 1 łyżka oleju

**Nadzienie:** serek mascarpone, owoce sezonowe (maliny, borówki, poziomki...)

**Sposób przygotowania:** Do miski wlewamy produkty płynne, dodajemy cukier, sól, mąkę, łyżkę oleju i rozbite jajko. Wszystkie składniki ubijamy na jednolitą masę. Rozgrzewamy mocno patelnię i nalewamy chochelką płynne ciasto, obsmażamy je z obu stron. Przygotowane ostudzone placki smarujemy lekko serkiem mascarpone i układamy na nim wybrane owoce (my proponujemy całe borówki, maliny). Naleśnik zwijamy i po skosie przecinamy go na pół tak, aby było widać jego przekrój, obok naleśnika układamy jeszcze owoce.

Polecamy również wersję naleśników z ciasta wzbogaconego o rozpuszczoną czekoladę mleczną. Pyszne, ale kaloryczne.



**Przedszkole nr 34 w Lublinie**

## Rwane ciasto ze śliwkami

### "Rwane ciasto ze śliwkami"

#### Składniki:

380 g maki pszennej  
200 g cukru  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 opakowanie cukru wanilinowego  
1 jajko  
szczypta soli  
230 g schłodzonego masła  
śliwki węgierki, ok. 0,7 kg

#### Przygotowanie:

Do mąki dodajemy cukier, cukier wanilinowy, sól, proszek do pieczenia i mieszamy.

Schłodzone masło kroimy na małe kawałki (można zetrzeć na tarce o dużych oczkach) i dodajemy do ciasta, następnie dodajemy jajko i ciasto zagniatamy rękami lub wyrabiamy mikserem.

Dzielimy ciasto na dwie równe części. Jedną część ciasta wykładamy na blaszkę o wymiarach ok. 30cm x 20cm. Na wierzchu układamy pokrojone na pół śliwki skórką do dołu (bez pestek). Drugą część ciasta rwiemy na małe kawałki i układamy równomiernie na śliwkach.

Ciasto wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 190 C góra-dół. Pieczemy przez około 45-50 minut.

Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy do całkowitego ostudzenia. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

(Tymon Witowski - Zabki)



# Babeczki Natalki

## Składniki:

- 200 g gorzkiej czekolady
- 80 g masła lub oleju kokosowego
- 3 łyżki nutelli
- 150 ml mleka
- 2 jajka
- 250 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 150 g cukru brązowego
- 300 g malin



## Przygotowanie :

- Piekarnik nagrzać do **180 stopni C**. Odłożyć 50 g czekolady i pokroić ją w kosteczkę. Resztę czekolady połączyć na kosteczki, włożyć do rondelka, dodać masło, Nutellę i na małym ogniu roztopić co chwilę mieszając.
- Odstawić z ognia, dodać mleko i wymieszać, następnie dodać jajka i ponownie wymieszać na jednolitą masę.
- Do czystej większej miski przesiać mąkę razem z proszkiem do pieczenia, dodać brązowy cukier i dokładnie wymieszać.
- Dodać masę czekoladową i delikatnie wymieszać łyżką, tylko do połączenia się składników. Dodać maliny i ponownie delikatnie przemieszać.
- Nałożyć ciasto do 12 papilotek umieszczonych w metalowej formie na muffiny, na wierzchu położyć pokrojoną odłożoną czekoladę. Wstawić do piekarnika i piec przez **25 minut**.

## Wskazówki:

Nutellę można pominąć i dodać 50 g roztopionej mlecznej czekolady.

**Przedszkole nr 25 w Warszawie**

# OWOCOWY KRAB

## SKŁADNIKI:

- Czerwone jabłko, truskawki, winogrona, borówki, listki mięty

## PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce myjemy.
2. Jabłko kroimy na dwie części: większą i mniejszą.
3. Mniejszą układamy na środku talerza - to będzie korpus naszego kraba.
4. Z większej części jabłka wykrawamy wesoły uśmiech oraz oczy.
5. Truskawkę kroimy na pół i wycinamy szczypcę, ich przedłużenie układamy z borówek.
6. Kolejną truskawkę kroimy w plasterki, następnie plasterki kroimy na pół - to będą nogi naszego kraba.
7. Układamy owoce na talerzu wokół połówki jabłka tworząc kraba.
8. Z truskawek wycinamy gwiazdki i wodorosty.
9. Pozostałymi owocami i listkami mięty dekorujemy talerz.

**Przedszkole  
z Oddziałami Integracyjnymi nr 65  
„Tarchominek”  
w Warszawie**



# Babka cytrynowa

## *Składniki:*

- 5 jaj,
- $\frac{3}{4}$  szklanki cukru,
- 2 łyżeczki cukru waniliowego,
- kilka kropel aromatu pomarańczowego,
- $\frac{3}{4}$  szklanki mąki pszennej,
- szklanka mąki ziemniaczanej,
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia,
- sok z cytryny,
- $\frac{1}{2}$  szklanki oleju,
- polewa o smaku cytrynowym,
- 6 łyżeczek mleka.



## *Wykonanie:*

Jajka ubić dokładnie z cukrem waniliowym na puch i dodać aromat pomarańczowy oraz mąkę pszenną i ziemniaczaną, wymieszać z proszkiem do pieczenia, zmiksować. Wlać sok z cytryny i olej, dalej miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Foremkę do babki (z kominkiem) posmarować margaryną oprószyć mąką. Wlać ciasto, piec w temperaturze 180 stopni około 50 min. Polewę przygotować wymieszając z mlekiem i poleć na ostudzone ciasto.

  
*Smacznego!*  


**Przedszkole nr 435 w Warszawie**

# Babeczki marchewkowe

## SKŁADNIKI

- 4 średnie marchewki
  - 1,5 szkl. mąki
  - 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
  - 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
  - 3/4 szkl. oleju roślinnego
  - 3 duże jajka
  - 1/2 szkl. cukru
- przyprawy: 1 łyżeczka cynamonu, 1/2 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki gołki muskatowej

## WYKONANIE

- Marchewkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach
- Resztę składników wymieszać i dodać do marchwi
- Powstałą masę nakładać do papilotek
- Piec w piekarniku 180°C przez 25 min.



Przedszkole nr 214 im. Janiny Krzemińskiej w Warszawie

# LODY ŚMIETANKOWE



## Składniki:

6 świeżych jaj

16 łyżek ksylitolu / cukru

400 ml śmietanki 30%/ 36%

## PRZEPIS:

Żółtko ubić z 8 łyżkami cukru na parze,  
a białka ubić osobno z 8 łyżkami cukru.

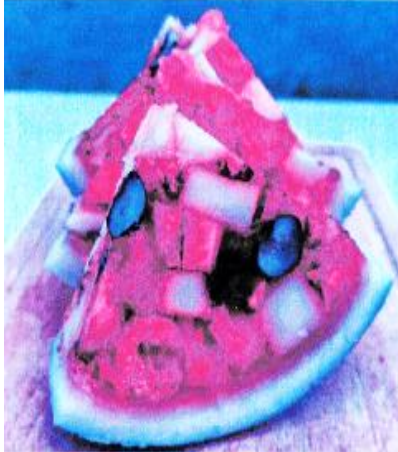
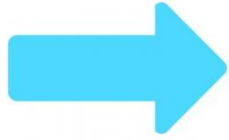
Osobno ubić śmietankę.

Następnie wszystkie  
składniki ze sobą wymieszać.

Włożyć do zamrażalnika  
na minimum 6 godzin.



Przedszkole nr 331  
„U Słonia Szczęściarza”  
w Warszawie



# Galaretko arbużowa Basi i Ani

Składniki:

- połówka arbuza
- owoce: jabłka, gruszki, borówki, maliny, truskawki, nasiona granatu (lub inne ulubione)
- 3 galaretki truskawkowe
- litr wody

Trzy opakowania galaretki w proszku zalewamy litrem wrzącej wody i odstawiamy do ostygnięcia. Wydrążamy arbuza, miąższ kroimy w kostkę i wrzucamy do "arbuzowej miski". Dodajemy ulubione owoce. Całość zalewamy po brzegi wystudzoną galaretą i wstawiamy na kilka godzin do lodówki do stężenia.

*Smacznego!*

**Przedszkole nr 49 w Lublinie**



# Muffinki Jednorożce

**Ciasto:** 2 sztuki jajka, 125g cukier, 80g masła, 300 g mąka pszenna, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżki cukier waniliowy, 50ml maślanka, 75g owoce leśne

**Krem:** 400ml śmietanka UHT 30%, 60g bita śmietana w proszku, 10g owoce leśne

**Dekoracja:** 1op. biała masa cukrowa, owoce leśne do zabarwienia, złoty puder do dekoracji

## PRZEPIS:

Białka ubijamy z cukrem w naczyniu. Dodajemy żółtka, ubijamy i dodajemy kolejno: miękkie masło, mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz cukier waniliowy. Miksujemy do połączenia składników. Gotową masę dzielimy na pół i umieszczamy w dwóch miskach. Jedną łączymy z maślanką, do drugiej dodajemy zmiksowane owoce leśne. Mieszamy. Białe ciasto szprycujemy za pomocą rękawa cukierniczego do form wysypanych mąką i masłem. W drugim rękawie umieszczamy różowe ciasto i szprycujemy je do form tak, by kolory się połączyły. Muffinki pieczemy 20min w 175°C. Odstawiamy do ostygnięcia. Schłodzoną śmietaną ubijamy z bitą śmietaną w proszku. Schładzamy. Z masy cukrowej formujemy róg jednorożca oraz uszy. Wystudzone muffinki umieszczamy w papilotach. Połowę kremu przekładamy do miski. Dodajemy zmiksowane owoce leśne. Mieszamy. Krem szprycujemy dookoła muffinki. Uszy z masy cukrowej umieszczamy w warstwie kremu. Muffinki dekorujemy rogami pokrytymi złotym pudrem.



Oddziały Przedszkolne  
w Publicznej Szkole Podstawowej nr 4  
im. Jana Pawła II w Kozienicach

# KOLOROWE DONUTY

## Ciasto drożdżowe:

250g mąki pszennej (oraz 50-60g do posypania), szczypta soli, laska wanilii, 120ml mleka, 25g świeżych drożdży, 50g cukru, 50g masła, 4 żółtka jajek (rozmiar L), 1 litr oleju rzepakowego

**Polewa czekoladowa:** 40ml śmietanki UHT 30%, 100g czekolady mlecznej lub deserowej, 15g masła

**Kolorowy lukier:** 150g cukru pudru, kilka kropel soku z cytryny, 3-4 łyżki wody, sok z buraka, kurkuma, kakao lub barwniki spożywcze, kolorowe posypki

## PRZEPIS:

1. Jeśli używamy drożdży świeżych należy najpierw przygotować zaczyn. Lekko ciepłe mleko wymieszać z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i ok. 4 łyżkami mąki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10-15min. (Jeśli używamy drożdży instant, nie trzeba przygotowywać zaczynu. Należy wymieszać je tylko z mąką i dodać resztę składników).
2. Masło roztopić.
3. Resztę mąki wsypać do dużej miski. Dodać resztę cukru, wyrośnięty zaczyn i jajko. Zacząć wyrabiać ciasto. Podczas wyrabiania wlewać stopniowo roztopione, chłodne masło, a następnie rum. Wyrabiać kilka minut, aż ciasto będzie elastyczne. (Polecam zagnieść ciasto robotem kuchennym, używając haka do zagniatania ciasta).
4. Miskę z ciastem przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na ok. 1 godzinę, aż podwoi swoją objętość.
5. Wyrośnięte ciasto chwilę zagnieść i rozwałkować na lekko posypanym mąką blacie na grubość 1cm. Wykrawać donuty specjalną foremką lub np. kubkiem. Szklanką i w środku zrobić dziurkę kieliszkiem. Resztki ciasta ponownie zagnieść, rozwałkować i wykroić kolejne donuty. (Foremka, której używam na średnicę dużego koła ok. 9cm i małego 3cm.).
6. Donaty układać na posypanym mąką blacie lub desce, przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 30min.
7. Donaty smażyć partiami na rozgrzany tłuszczu w dużym garnku z obu stron. (Tłuszczu musi być dużo, aby pączki swobodnie w nim pływały. Temperatura tłuszczu powinna wynosić ok. 175°C). Pączki wkładać wyrośnięte stroną w dół i smażyć ok. 2 minut z jednej strony.
8. usmażone pączki układać na ręcznikach papierowych, aby tłuszcz ociekł. Pozostawić do ostygnięcia. (Pączki lukrujemy chłodne, ponieważ inaczej lukier przyjmie ciepło z ciasta i się rozrzedzi i będzie spływał).
9. Ozdobić wg własnego uznania.



Przedszkole Publiczne nr 33  
„Koniczynka” w Szczecinie

## Ciasteczka marchewkowo- bananowe

### Składniki:

70 gr mąki razowej

2 jajka

2 banany

1 marchewka

płatki owsiane błyskawiczne – 2 łyżki

surowa żurawina 2 łyżki

starta gorzka czekolada lub cynamon do posypania ciasteczek

olej do smażenia

**WYKONANIE:** banany miksujemy, jajka ubijamy i dodajemy do bananów, wsypujemy mąkę, dokładamy startą na drobnych oczkach marchewkę, siekamy żurawinę, dodajemy do reszty, mieszamy wszystko dokładnie, dodajemy płatki owsiane, tyle by ciasto nie było za gęste ani za rzadkie.

Ciasto kładziemy łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, zachowując odstępy.

Pieczemy 15- 20 minut uprzednio nagrzewając piekarnik do 150 stopni. Po upieczeniu oprószamy startą czekoladą lub cynamonem.



*Przedszkole Miejskie nr 131 w Łodzi*

# CIASTEczKA Z KAWAŁKAMI CZEKOŁADY

## Składniki:

- 2 kubki (250 ml) – 2 łyżki stołowe mąki
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki (czubate) mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka soli
- 170 gram rozpuszczonego i ostudzonego masła
- 1 kubek ciemnego brązowego cukru (może też być zwykły brązowy)
- ½ kubka białego cukru
- 2 duże jajka
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii (można pominąć)
- 1 ½ kubka kawałków gorzkiej (nie więcej niż 60%) czekolady (lub mieszanej pół na pół gorzkiej i mlecznej)



## Wykonanie:

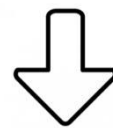
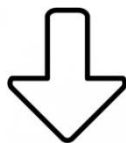
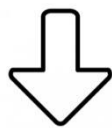
1. Połącz mąkę, sodę oczyszczoną, mąkę kukurydzianą i sól. Odstaw.
2. W oddzielnej misce ubij masło z cukrem (przez około minutę). Następnie dodaj jajka i ekstrakt. Ubij do połączenia.
3. Powoli dodaj suche składniki do mikrych i wymieszaj (krótko- do momentu gdzie nie będzie grudek mąki).
4. Wmieszaj kawałki czekolady.
5. Przykryj i włóż do lodówki na około 30-60 min.
6. Zroluj kulki wielkości około piłeczki pingpongowej. Ułóż na blaszce daleko od siebie (ciastka podczas pieczenia się spłaszczą).
7. Piecz około 10-14 min, aż ciastka się spłaszczą a brzegi zarumienią. Środek ciastek powinien zostać miękkimi.
8. Wyjmij z piekarnika, ale nie zdejmuj z blaszki przez około 15 min

# SMACZNEGO!!!

Przedszkole nr 371 w Warszawie



# OMLET MAI



Przedszkole nr 106 w Warszawie



# Ciasteczka owsiane

Składniki: 2-3 banany, około szklanki płatków owsianych, trochę ziarna słonecznika, suszona żurawina, kandyzowana skórka pomarańczy, miód (np. gnyzany lub spadziowy), cynamon. Z bananów robimy papkę, dosypujemy płatki owsiane, mieszamy, dodajemy pozostałe składniki. Wszystko mieszamy na kleistą masę. Przygotujemy blachę, układamy ją papierem do pieczenia. Formujemy małe, okrągłe, płaskie ciasteczka i układamy je na blachę. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do ok. 200°C na ok. 20 minut. Gotowe! Aha, przed pieczeniem każde ciasteczko możemy ozdobić np. częścią pomarańczy.



Przedszkole nr 69 w Lublinie



### **Składniki:**

- 1 opak. ciasta francuskiego
- 1 łyżka stopionego masła
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka przyprawy korzennej
- 1 jajko

### **PRZEPIS:**

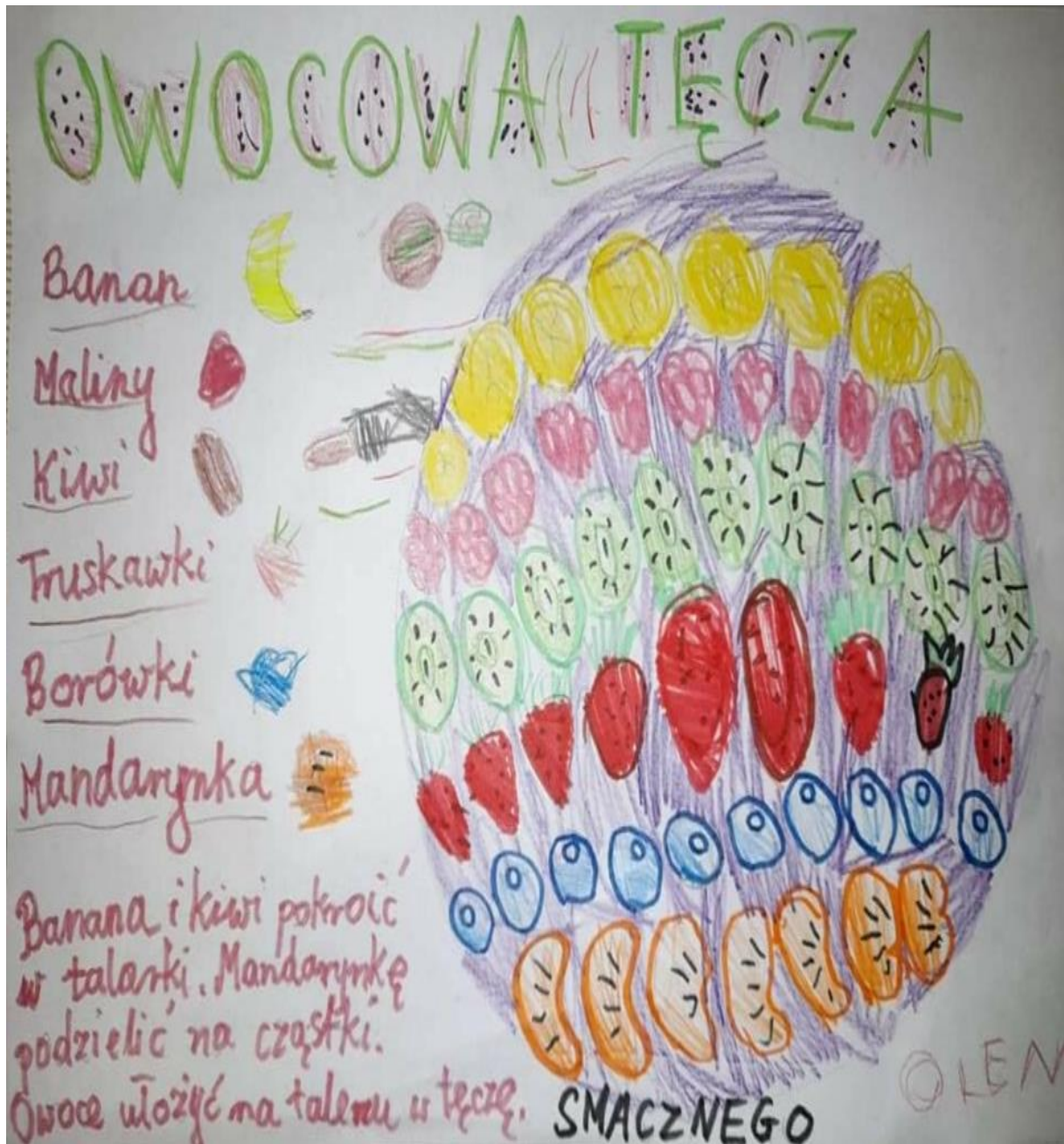
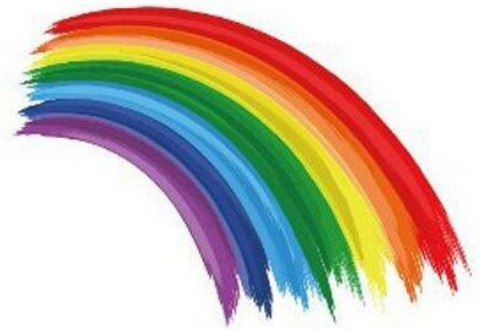
*Rozwijamy ciasto francuskie i smarujemy roztopionym masłem. Mieszamy w miseczce cukier z cynamonem i przyprawa piernikową i rozprowadzamy równomiernie na cieście.*

*Zwijamy ciasto ciasno wzdłuż dłuższego brzegu. Smarujemy rulon rozmaconym jajkiem i kroimy na plastry grubości około 1cm. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.*

*Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C z termoobiegiem na około 15min.*

**Smacznego!**

# OWOCOWA TĘCZA





## SERNIK JULIANKA

### **Składniki:**

#### **Spód sernika:**

- 300 g ciastek kruchych
- 100 g masła

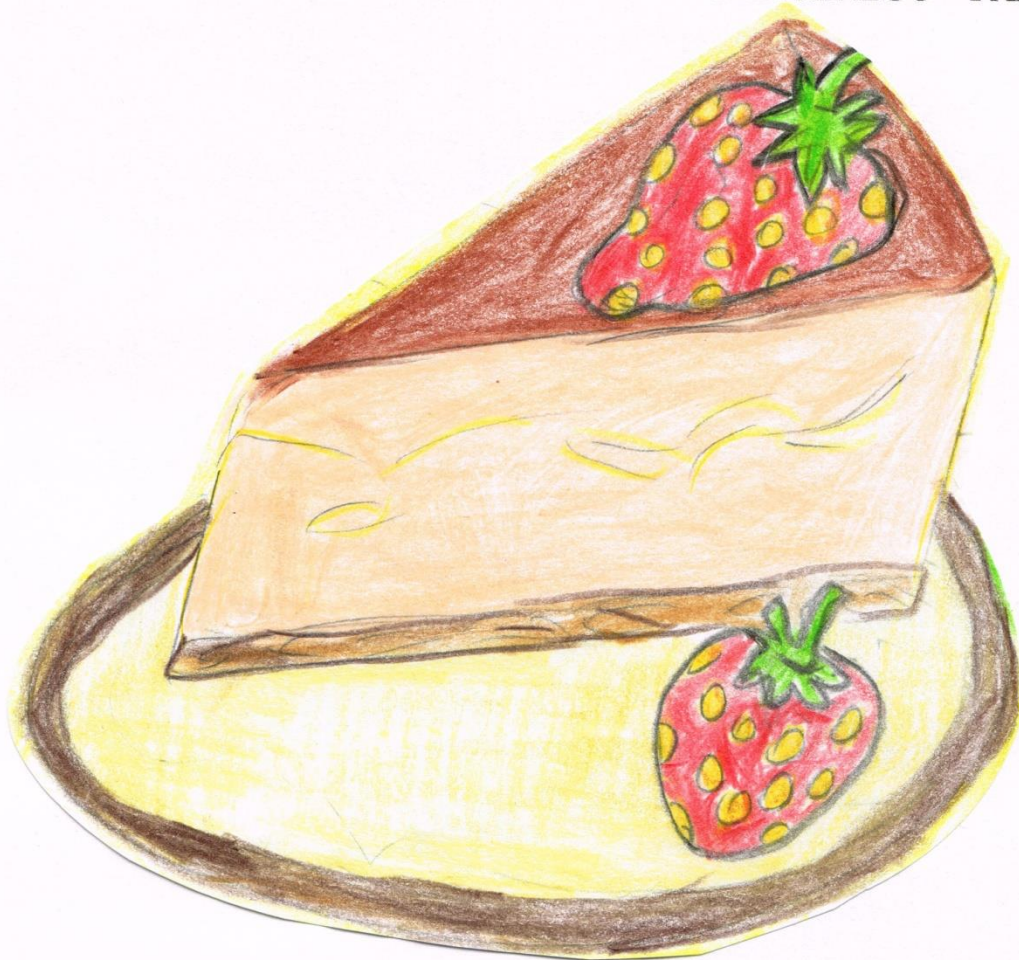
Ciastka drobno pokruszyć i dodać do nich rozpuszczone masło i na 30 minut włożyć do lodówki. Porcja wystarczy na rozmiar blaszki 24cm.

#### **Masa serowa:**

- 5 jajek
- 1 kg sera białego mielonego ( może być w wiaderku)
- Puszka mleka skondensowanego słodzonego

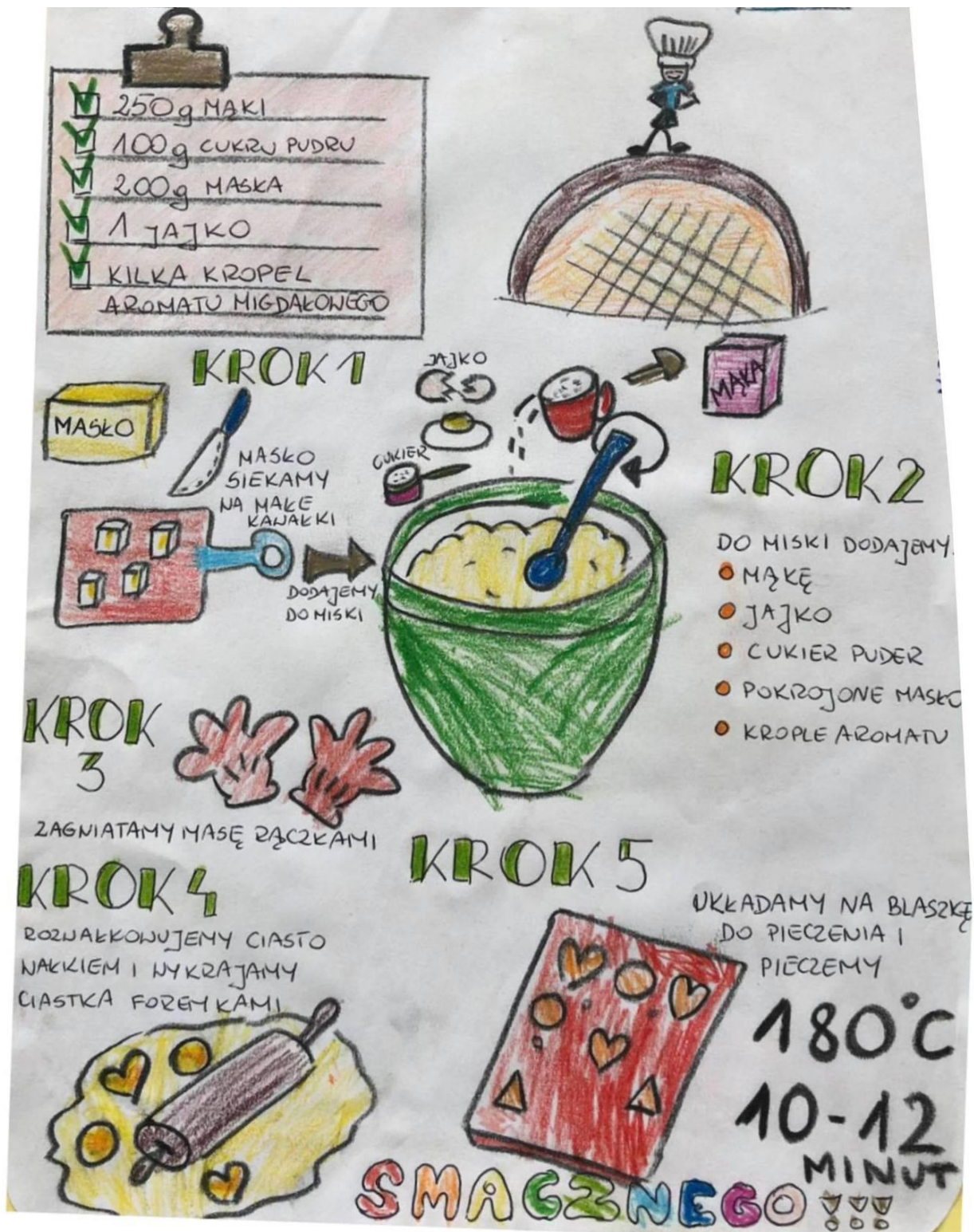
Całe jajka ubijamy mikserem, następnie dodajemy po łyżce sera białego, na koniec dodajemy mleko skondensowane – wymieszać mikserem. Masę serową wlewamy na blaszkę (na spód z ciastek) i pieczemy 60 minut w temperaturze 180 C.

SMACZNEGO – PALCE LIZAĆ !



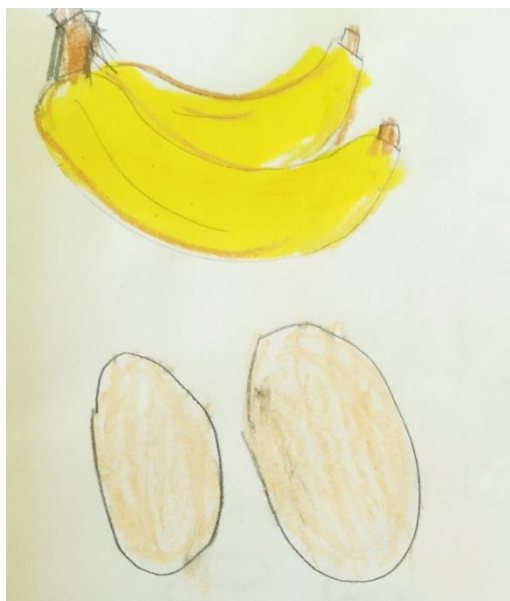
**Przedszkole nr 54 w Lublinie**

# MAŚLANKI MIESZKA

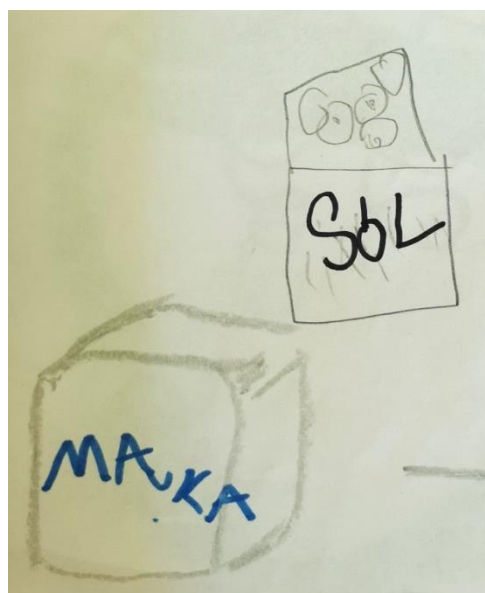


Przedszkole nr 429 „Jesiennych liści” w Warszawie

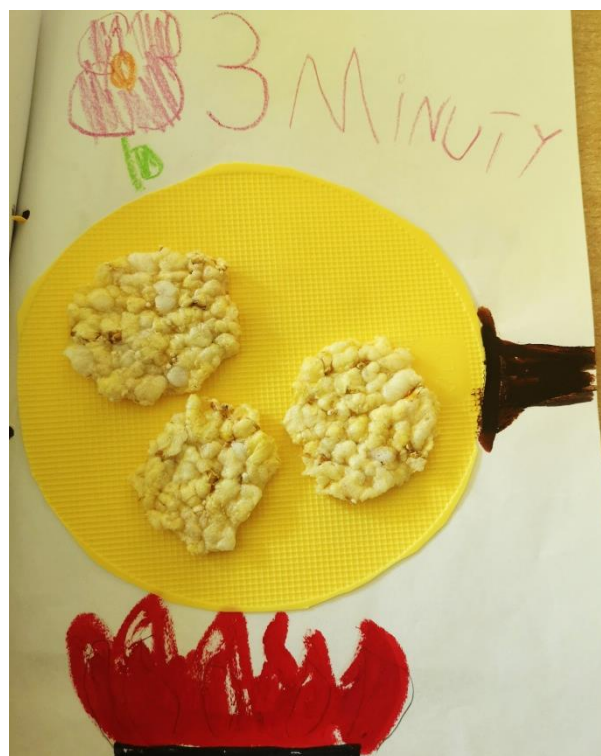
# PLACUCHY ANIUCHY



Składniki:



**PRZEPIS:**



*Przedszkole Publiczne nr 20 w Szczecinie*

# Tęczowe lody owocowe

## SKŁADNIKI:

300 g borówek  
300 g truskawek  
300 g brzoskwiń  
300 g kiwi  
4 banany



## PRZEPIS:

1. Każdy rodzaj owoców zmiksuj oddzielnie z 1 bananem - powstaną 4 rodzaje musów.
2. Do foremek z patyczkami wlej pierwszą warstwę wg uznania i wstaw do zamrażarki na 30 minut , aby masa stężała.
3. Następnie dodawaj po jednej warstwie i zamroź, potem wlej kolejną warstwę i ponownie zamroź.
4. Gdy wszystkie warstwy zostaną dodane wstaw lody na 4 godziny do zamrażarki.



*Przedszkole Miejskie nr 14 „Dla dzieci z cukrzycą”  
w Łodzi*

# ROGALIKI DROŻDŻOWE

## Składniki:

- 6 łyżek cukru
- 1 kg mąki
- 1,5 kostki masła
- 10 dag drożdży
- 1 łyżka mleka
- 4 jajka
- szczypta soli
- marmolada



Zagnieść mąkę z masłem i jajkami, dodać szczyptę soli i 5 łyżek cukru.

Ciepłe mleko wymieszać z drożdżami i łyżką cukru. Zostawić kilka minut w ciepłym miejscu. Połączyć z resztą ciasta, zagnieść i włożyć na 20-30 minut do lodówki.

Ciasto podzielić na 8 części, każdą rozwałkować w kołko. Kołko podzielić na 8 części, połozyc pół łyżki marmolady i zwinąć rogaliki.

Piec około 20 minut w temperaturze 180°C  
Smacznego.

**Przedszkole Miejskie nr 8 w Olsztynie**

# Moja sałatka owocowa

## Składniki:

3 truskawki

1 banan

1 jabłko

2 brzoskwinie

+ sosik z owoców



Przedszkole nr 272 im. „Misia Uszatka” w Warszawie

# Maliny pod chmurką

*Składniki* : mrożone maliny, serek mascarpone, jogurt naturalny, bezy

*Wykonanie* : maliny wsypujemy do salaterki, jogurt mieszamy z serkiem i przykrywamy maliny, bezy łamiemy na mniejsze kawałki i posypujemy deser.



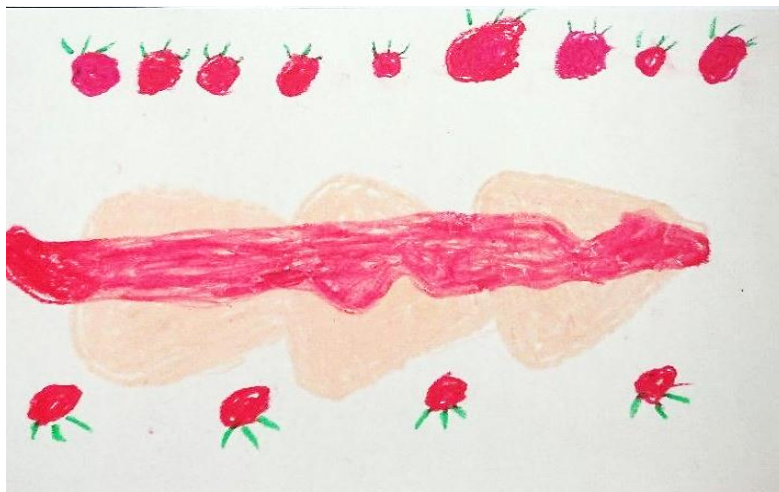
Publiczne Przedszkole nr 30 im. Krasnala Hałabały  
w Kaliszu

# Naleśniki z serem i truskawkami

## SKŁADNIKI

### Ciasto naleśnikowe:

- 500 ml mleka
- 2 jajka
- 200 g mąki
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju



*Wszystkie składniki łączymy za sobą za pomocą miksera.*

### Masa serowa:

- Kostka sera półtłustego
- 2 łyżki miodu
- 2 szczypty cynamonu
- 2/3 łyżki czubate śmietany 18%

*Wszystkie składniki mieszamy ze sobą za pomocą widelca.*

### Sos truskawkowy:

- 0,5 kg truskawek (mogą być mrożone)
- 1 łyżka miodu



*Wszystko blendujemy na jednolitą masę.*

*Naleśniki smarujemy masą serową, składamy w trójkąty i polewamy sosem truskawkowym.*

## SMACZNEGO!!!

**Przedszkole nr 371 w Warszawie**



# CZEKOLADOWE LODY MARCO

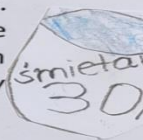
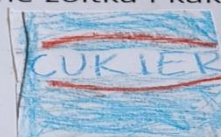
**Składniki:** 400g śmietany kremówki, 200g gorzkiej czekolady, 1 łyżka kakao, 1 łyżka cukru, 3 żółtka

1. W garnuszku zagotowujemy śmietanę kremówkę, zestawiamy z ognia i dodajemy 150 g połamanej na kawałki czekolady. Odstawiamy pod przykryciem na około 15 minut. Po tym czasie dokładnie mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Potem odstawiamy do ostygnięcia, kiedy nie jest już gorący wkładamy do lodówki na kilka godzin lub całą noc.

2. Pozostałą czekoladę kroimy na drobne kawałki – dodamy ją do lodów na samym końcu.

3. Dobrze schłodzoną masę ubijamy w mikserze na pianę – ubija się tak samo jak sama śmietana kremówka. Oddzielamy białka od żółtek. Żółtka wkładamy do miski i ubijamy w kąpeli wodnej z łyżką cukru – dzięki podgrzaniu, będzie można bezpiecznie dodać je do lodów. Ubite żółtka powinny być gęste i kremowe, a kiedy rozetrzemy odrobinę między palcami nie powinno dać się wyczuć drobinek cukru.

4. Do czekoladowej piany dodajemy przestudzone żółtka i kakao i mieszamy mikserem na wolnych obrotach.



5. Na koniec dodajemy do masy pokrojoną na kawałki czekoladę i przekładamy do miseczki.

6. Gotowe lody przykrywamy folią i wkładamy do zamrażarki na kilka godzin.

7. Pół godziny przed podaniem wyciągamy lody i przekładamy do lodówki. Po tym czasie nieco zmiękną i będzie można łatwo nałożyć je do miseczek.

Smacznego!

**Przedszkole nr 230**  
**„Kolorowy Zakątek”**  
**w Warszawie**



# Gulasz



## Składniki:

- \* 1 cebula
- \* 2 ząbki czosnku
- \* 1 łyżka oleju
- \* 1 łyżka ketchupu
- \* 3 papryki: czerwona, żółta, zielona
- \* 1 cukinia
- \* 3-4 pomidory (sparzone, obrane)
- \* przyprawy: sól, pieprz, 2 łyżeczki papryki w proszku najlepiej wędzonej, kminek majęta, smolec natka pietruszki

## Przygotowanie:

- \* W suchym dużym garnku podgrzać olej, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i przez chwilę zeszklić. Ketchup dodać i pokrótce na płasterki dodać do cebuli i mieszać na średnim ogniu co chwilę mieszając przez 5 minut. Pod koniec dodać mielony przez proszki kminek i wędzoną paprykę.
  - \* Dodać obraną z gniazd nasionnych, pokrojoną w kostkę paprykę i co chwilę mieszając smażyc na nieco większym ogniu przez 5 minut. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię i mieszać podmasaż przez kolejne 5 minut.
  - \* Dodać sparzone, obrane ze skóry i pokrojone w kostkę pomidory wymieszać. Zasztukać, przykryć i gotować jeszcze przez 15 minut aby warzywa były miękkie a woda odparowała.
- Podmasaż z kaszą gryczaną lub pieczeniem.



Miejskie Przedszkole nr 22 w Siedlcach

# Daktylowe kulanki

## Składniki:

¼ szklanki suszonych daktyli  
¼ szklanki suszonych moreli, ¼ szklanki suszonych śliwek, 1 szklanka soku jabłkowego lub wody, ½ szklanki orzechów nerkowca, ½ szklanki płatków owsianych lub nasion słonecznika, ½ szklanki pokruszonych orzechów lub ciemne kakao

## PRZEPIS:

*Suszone owoce namaczamy w soku jabłkowym lub wodzie. Do malaksera wkładamy orzechy nerkowca i płatki owsiane lub nasiona słonecznika, miksujemy. Formujemy dłońmi kuleczki wielkości orzecha włoskiego, obtaczamy je w pokruszonych orzechach lub w ciemnym kakao.*



Miejskie Przedszkole nr 15 w Siedlcach

# ZDROWE I PYSZNE MUFFINKI CZEKOLADOWE BEZGLUTENOWE

## Składniki:

1 duży banan,  
140g jogurtu naturalnego,  
1 jajko,  
4 łyżki miodu,  
1 ½ szklanki mielonych migdałów,  
2 łyżki mąki ryżowej,  
1 łyżeczka sody oczyszczonej,  
2 łyżeczki kakao,  
4 łyżki wiórków kokosowych,  
4 łyżki posiekanych orzechów włoskich,  
50g czekolady gorzkiej



## PRZEPIS:

Piekarnik nagrzewamy do 175°C. Formę na muffinki wypełniamy papilotkami. W misce rozgniatamy jednego dużego banana z jogurtem naturalnym. Dodajemy 1 jajko, miód i mieszamy całość.

W drugiej misce mieszamy mielone migdały, mąkę ryżową, 1 łyżeczkę sody oczyszczonej, kakao, wiórki kokosowe i posiekane orzechy włoskie. Do suchych składników dodajemy mokre i mieszamy całość tylko do połączenia składników. Ciasto nakładamy do papilotek, posypujemy posiekaną czekoladą. Pieczemy około 25min. do suchego patyczka.

**Miejskie Przedszkole nr 21 im. Wesołej Ludwiczki w Katowicach**

# DOMOWE LODY TAJSKIE

## Składniki:

- 3 łyżki mleka,
- 3 łyżki śmietanki 30%,
- 1 łyżka cukru,
- 4 ciastka np. oreo lub cukierki czekoladowe według swoich smaków

## PRZEPIS:

1. Cukier, mleko i śmietankę dobrze wymieszać w kubku.
2. Na zamrożoną blachę rozkruszyć ciastka oreo, następnie wymieszane wcześniej składniki wylewamy na blachę i wszystko wymieszać na płynną masę.
3. Masę rozprowadzić równomiernie na blasze i włożyć do zamrażarki na godzinę.
4. Za pomocą płaskiej łyżki, szpachelki zeskrobuj zamrożone lody w sposób by masa się rolowała.
5. Rulony wkładaj do salaterki, można dodać bitą śmietanę, posypkę.



**Miejskie Przedszkole nr 20  
w Katowicach**

C I A S T O  
M A R C H E W K O W E



SKŁADNIKI:

• 2 SZKLANKI



• 1/5 SZKLANKI



• 5 SZTUK



• 1/5 SZKLANKI

• TABLICZKA



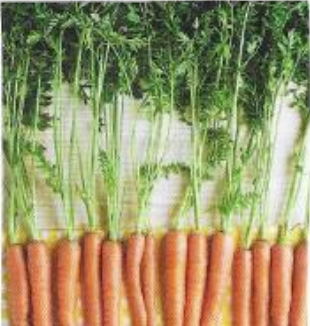
• 1 ŁYŻECZKA



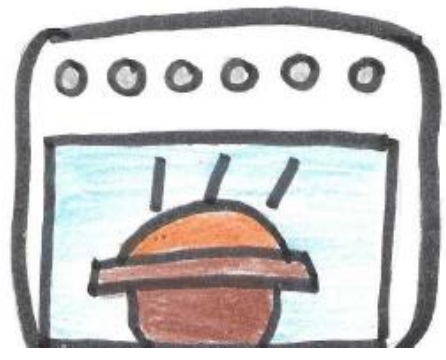
• 3 ŁYŻKI



• 8 SZTUK



WYKONANIE:  
1. MARCHEW ZETRZYJ NA TARCE.  
2. WODĘ WYCIŚNIJ.  
3. POZOSTAŁE SKŁADNIKI WYMIESZAJ W MISCE  
4. NA KANTACH DODAJ MARCHEW I CZOKOLADĘ I ASPIRINĘ WYMIESZAJ  
5. PIECZ 40 MINUT W 180°C  
SMACZNEGO!



# PRZEPISY Z PRZEDSZKOLA 415



*Przedszkolaki z Akademii także miały możliwość gotowania z Rodzicami w domu.*

*W naszym przedszkolu został również zorganizowany konkurs kulinarny.*

*A oto jego efekty 😊*














# Budyń jaglany czekoladowy

Składniki (na 4 - 5 porcji):

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 500 ml mleczka kokosowego
- 2 szklanki wody
- 2 łyżki kakao
- 3 łyżki miodu
- 1 szklanka mrożonych wiśni lub innych owoców
- 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- cukier trzcinowy
- płatki z migdałów



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Odmierzyłam  kaszy jaglanej. Następnie optukałam ją pod . Przelałam do  mleczko . Mama dołąła pół  wrzącej wody. Do gotującego mleczka  mama przesypała kaszę. Ustawiłam gotowanie na 15 minut. Do ugotowanej kaszy dodałam kakao i . Wszystko razem zblendowałam. Do drugiego  włożyłam wiśnie i przelałam  wody. Ustawiłam czas na 5 minut od zagotowania. Połowę  zimnej wody wymieszałam z mąką ziemniaczaną. Do  mama dołąła wodę z mąką cały czas mieszając aż powstał kisiel. Postodziłam do smaku. Do  przełożyłam budyń czekoladowy, następnie kisiel z . Udekorowałam płatkami z migdałów. Smacznego :)



# Penne a'la Oskar i Tata

## Potrzebne składniki:

- makaron penne: 300 g;
- mielona cielęcina z udźca lub łopatki: 300 g;
- passata pomidorowa: 500 g;
- oliwa z oliwek;
- czosnek- 3 ząbki;
- mała cebulka;
- parmezan;
- szczypta oregano;
- sól i pieprz do smaku.



## Przyrządzanie:

Drobno pokrojoną cebulę i czosnek smażymy na oliwie z oliwek do zeszklenia. Dodajemy mielone mięso, pieprz i sól do smaku.

Podsmażamy kilka minut. Dodajemy przecier pomidorowy i oregano.

Smażymy bez przykrycia około 30 minut.

Sos powinien wyraźnie zagęścić się i zredukować.

Makaron gotujemy al dente. Odcedzamy, nie płuczemy. Dodajemy wcześniej przygotowany sos. Posypujemy świeżo startym parmezanem.

## **Smacznego!!!**

# PIZZA DOMOWA

## Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 1 puszka kukurydzy
- 1 sos pomidorowy
- 1 puszka tuńczyka
- oliwki
- tarty ser
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia



**PIEC 15 MINUT**

**- 180°C**

Po upieczeniu skropić  
trzema łyżkami oliwy.



# *Przepis na pyszne zdrowe jabłkowo- bakaliowe ciasteczka*

## **Składniki:**

- jabłko
- masło orzechowe
- czekolada (mleczna lub gorzka)
- orzeszki: nerkowce, pistacje
- wiórki kokosowe

## **Jak zrobić:**

Potnij jabłko na plasterki i usuń środek, posmaruj masłem orzechowym. Ozdabiaj bakaliami i kawałkami czekolady.

**Smacznego!!**



## *Ciasto kruche z owocami i kruszonką*

**Składniki:** 400g mąki pszennej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 150g cukru trzcinowego (lub zwykłego), 250g masła, 1 żółtko, ok. 400g rabarbaru, 150g malin (mogą być mrożone), 150g borówek (mogą być mrożone), 2 łyżki mąki (skrobi) ziemniaczanej, 5 łyżek dżemu truskawkowego, cukier puder, mięta do dekoracji

### **PRZEPIS:**

- Mąkę połączyć z proszkiem do pieczenia i cukrem. Dodać pokrojone na kawałeczki zimne masło i rozcierać palcami na drobną kruszonkę, lub miksować składniki mieszadłem miksera planetarnego. Odłożyć połowę powstałej kruszonki do lodówki.
- Do reszty dodać żółtko i zagnieść ciasto łącząc składniki w jednolitą kulę, w razie potrzeby dodać 1-2 łyżeczki zimnej wody, aby składniki się połączyły. Włożyć do lodówki na około 30minut.
- Ciasto pokroić na plasterki i wyłożyć nimi dno formy 20x 30 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Spód podziurkować widelcem i wstawić do lodówki na czas nagrzania piekarnika do 180°C.
- Wstawić blaszkę z ciastem do piekarnika i piec przez 15minut. Rabarbar umyć, osuszyć, odciąć liście, łodyżki pokroić na 1/2 cm plasterki. Dodać maliny i borówki. Wymieszać z mąką (skrobią) ziemniaczaną, a następnie z dżemem i wyłożyć na podpieczony spód.
- Posypać kruszonką z lodówki i wstawić do piekarnika. Piec przez około 45minut lub nieco dłużej na złoty kolor. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem, udekorować miętą i owocami.



## ***DZIEŃ PEŁEN ENERGII!***

Na początku myjemy dokładnie natkę pietruszki i suszymy ją ręcznikiem papierowym. Gdy natka będzie schła przygotowujemy owoce. Banana obieramy ze skórki, kroimy na kawałki i wrzucamy do blendera. Jabłuszka obieramy ze skóry, wykrawamy nasiona i kroimy na cząstki. Następnie dorzucamy do banana. Listki natki pietruszki odrywamy od gałązek i również dodajemy do owoców. Wszystko zalewamy maślanką (może być smakowa. U nas była truskawkowa) i dodajemy trochę wody. Wszystko blendujemy dokładnie. Jeśli koktajl będzie za gęsty wlewamy więcej wody i wystarczy wymieszać. Podać można w wysokich szklankach z kolorową słomką.



# NALEŚNIKI WARZYWNE (ZDROWY NALEŚNIK)

## Ciasto na naleśniki:

- 3 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mąki

## Farsz na naleśniki:

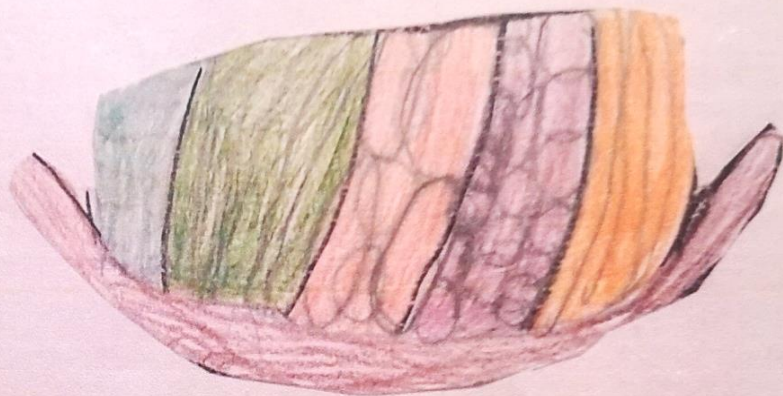
- Sałata
- Pomidory
- Rzodkiewka
- Marchewka
- Kukurydza z puszki
- Ogórek zielony
- Papryka czerwona, zielona, pomarańczowa i żółta

## Sos:

- Jogurt naturalny lub grecki
- Mały ząbek czosnku
- Szczypta soli

Wbijamy jajka, dodajemy mleko, wodę i mąkę, miksujemy ciasto na naleśniki, potem je smażymy. Na naleśniku układamy sobie składniki na farsz, tak jak nam pod powiada wyobraźnia 😊 polewany wszystko sosem jogurtowo-czosnkowym i zawijamy w rulonik.

Smacznego 😊



# Czekoladowy krem z awokado



## SKŁADNIKI NA KREM:

- 2 DOJRZAŁE AWOKADO
- 4 ŁYŻKI KAKO
- 3 ŁYŻKI MIODU
- 2 ŁYŻKI SYROPU Z DAKTYLI
- 4 ŁYŻKI MLEKA ROŚLINNEGO (OWSIANE)
- 1 ŁYŻECZKA OLEJU KOKOSOWEGO NIERAFINWANEGO
- SZCZYPTA SOLI

## DO DEKORACJI:

- GARŚĆ BORÓWEK
- KAWAŁKI SUSZONEGO KOKOSA
- KWIATY FORSYCJI (JADALNE)

## PRZEPIS:

AWOKADO, KAKAO, MIÓD, SYROP Z DAKTYLI I MLEKO MIKSUJEMY NA GŁADKĄ MASĘ. DODAJEMY DO KREMU SZCZYPTĘ SOLI ORAZ OLEJ KOKOSOWY I MIESZAMY JESZCZĘ

CHWILĘ. GOTOWY KREM NAKŁADAMY DO FILIŻANEK I DEKORUJEMY OWOCAMI, KAWAŁKAMI KOKOSA ORAZ JADALNYMI KWIATAMI FORSYCJI. DESER IDEALNY WPROST NA WIOSENNE POPOŁUDNIE.

## Koktajlowy deser

*Pokroić 1 jabłuszkę na cząstkę pamiętając, aby je porządnie umyć i wykroić gniazda nasion. Gotowe jabłuszkę wrzucić do blendera. Obrać 2 banany, pokroić na cząstkę i wrzucić do jabłuszek. Natkę pietruszki (umytą i osuszoną) obrać oddzielając listki od łodyżek i dołączyć do przygotowanych owoców. Do blendera należy wrzucić jeszcze 4 orzechy brazylijskie, ok. 3 łyżek płatków owsianych i małą szczyptę nasion chia. To wszystko należy zalać maślaną truskawkową i dodać trochę wody. Wszystko razem należy zblendować. Jeżeli koktajl będzie zbyt gęsty wystarczy dodać więcej wody aż konsystencja będzie nam odpowiadała. Podawać polecam w wysokich szklankach, których brzegi można pięknie udekorować za pomocą cytryny i ksylitolu. Wystarczy do jednej miseczki wsypać ksylitol a do drugiej wcisnąć 1/2 cytryny. Rant szklanki zanurzyć najpierw w cytrynie a później w ksylitolu tak, aby powstała piękna „kryształowa” otoczka.*





# LODY DOMOWE o smaku: czekoladowym, truskawkowym i szpinakowym



## 4 składniki:

3 banany,

2 łyżeczki kakako,

6 mrożonych  
truskawek,

2 kostki mrożonego  
szpinaku.



## Sposób przygotowania

Pokrój banany na 2-centymetrowe kawałki i zblenduj.  
Podziel masę na 3 części i każdą z nich zblenduj oddzielnie z innym składnikiem: kakako, truskawkami i szpinakiem.  
Następnie umieść kolorowe masy w foremkach na lody.  
Schowaj do zamrażarki na 1 godzinę i już gotowe!  
Ciesz się pysznym i zdrowym smakiem domowych lodów.  
Możesz wykorzystać mrożone banany i zjeść lody od razu po zblendowaniu!

## Gotowe smaki:

kakao, truskawki  
oraz szpinak  
w połączeniu  
z bananami tworzą  
kolorowe smaki  
gotowe do  
zamrożenia.

### SMACZNE

lody  
owocowo-  
warzywne są  
doskonałe na  
zbliżające się  
upalne letnie  
dni.



### ŁATWY

przepis na pyszne lody  
dla całej rodziny.



### SZYBKI

sposób na udany  
i orzeźwiający deser.



# DESER JOGURTOWY



# SZASZŁYKI

## SKŁADNIKI / 10 SZTUK

- 500g filetu z kurczaka
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 2 czerwone cebule

## MARYNATA

- Sok z 1 cytryny
- 4 łyżki sosu sojowego
- 4 łyżki oliwy
- 3 ząbki czosnku
- pieprz
- 1 łyżka miodu

## PRZYGOTOWANIE:

- Kurczaka, cukinię i papryki pokroić w kostkę, cebulę na ćwiartki. Wszystko włożyć do większej miski. Zalać wcześniej przygotowaną marynatą. Wymieszać. Można zostawić na 2-3 godziny.
- Nadziać składniki na patyczki. Będzie kolorowo 😊. Grillować (na patelni grillowej lub grillu), w sumie około 10-12 minut. Można je też upiec w piekarniku.

## PROPOZYCJA PODANIA:

- jogurt grecki
- ząbek czosnku (można więcej)
- oliwa prowansalska
- sól



# LODY



Składniki:

- 200 ml jogurtu naturalnego,
- truskawki,
- banan,
- 2 łyżeczki miodu.



gotowy  
lód

Do 2 pojemniczków wkładamy truskawki, pokrojonego banana i zalewamy jogurtem zmięszanym z miodem. Wkładamy łyżeczkę i odstawiamy na noc do lodówki.

# SMAZNEGO

# BABECZKI MARCHEWKOWE

## *Składniki:*

4 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 szklanki tartej marchwi, 1 szklanka cukru brązowego, 1 szklanka oleju, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody

## **PRZEPIS:**

Ubić białko, zmiksować z cukrem, dodać żółtka, a następnie pozostałe składniki.

Pieczemy 50 minut w 170°C.

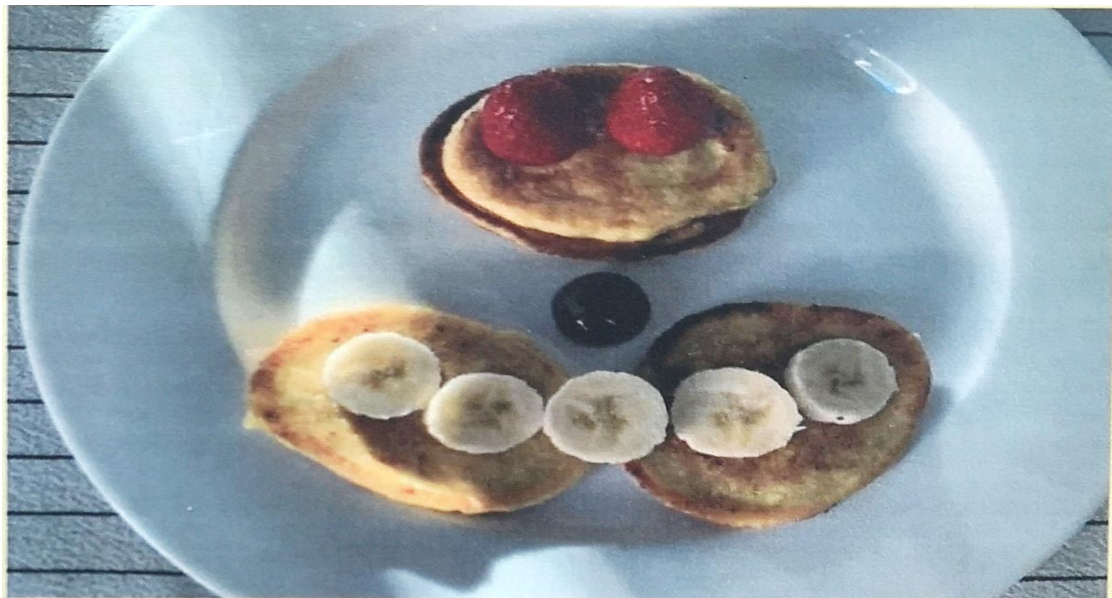


# PLACUSZKI TWAROGOWE

Składniki:

- ♥ 250g twarogu
- ♥ 3 jajka
- ♥ 2 łyżki cukru brązowego
- ♥ 3 łyżki mąki

Do miski włożyć twaróg, dodać żółtka i rozgnieść widelcem z dodatkiem cukru. Dodać mąkę (w przypadku rzadszego sera można dodać więcej) i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy twarogowej, połączyć składniki mieszając łyżką. Nakładać porcje na rozgrzaną patelnię. Smażyć.



# DESER OWOCOWY Z MASCARPONE

## Składniki:

4 ciastka czekoladowe bezglutenowe i bezcukrowe lub inne dowolne ciastka (np. ciastka orkiszowe pełnoziarniste)

5 łyżek jogurtu naturalnego gęstego

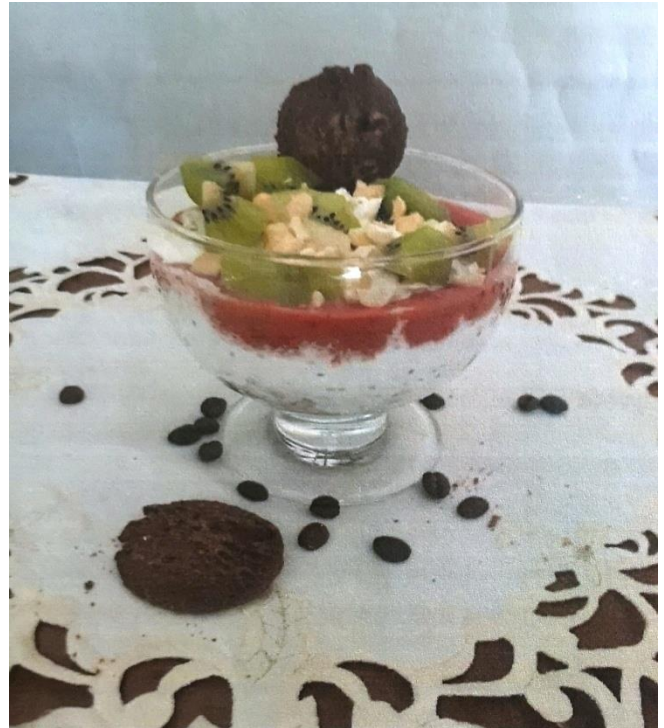
1-2 łyżeczki nasion chia

10 świeżych lub mrożonych truskawek (opcjonalnie inne sezonowe owoce)

3-4 łyżki serka mascarpone, 1 łyżeczka miodu

1 kiwi lub inny sezonowy owoc (np. banan, borówki, maliny)

garść orzechów nerkowca



## PRZEPIS:

Ciastka należy rozkruszyć na dnie salaterki. Jogurt mieszamy z nasionami chia i nakładamy na rozkruszone w salaterce ciastka. Truskawki miksujemy, a powstały mus kładziemy na warstwie jogurtu wymieszanego z nasionami chia.

Dekoracja:

Na mus truskawkowy nakładamy serek mascarpone wymieszany z miodem. Deser dekorujemy owocami i posiekanymi orzechami nerkowca.







*Do zobaczenia  
w następnej edycji!!!*